

Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ФІЛОСОФІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти
_____магістр_____

ТЕМА РОБОТИ:
ВІЗУАЛЬНА ПСИХОСЕМАНТИКА ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ
СТАНІВ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Студентки: Коминар Марії Вікторівни
Освітня програма: магістр
(спеціальність, спеціалізація): 053 Психологія

Науковий керівник:
Дробот Ольга Вячеславівна,
доктор психологічних наук, професор
Національна шкала _____

Кількість балів : _____

Оцінка : ECTS _____

АНОТАЦІЯ

Коминар Марія. Візуальна психосемантика прояву емоційних станів осіб юнацького віку

У роботі розкрито психологічні особливості емоційних станів осіб юнацького віку та їх візуальне відображення. Проаналізовано сутність емоційних станів як складного психічного феномену, досліджено їхні візуально-психосемантичні прояви. Емпіричне дослідження дало змогу визначити особливості емоційної виразності та статеві відмінності у репрезентації емоцій. Розроблено та апробовано програму формувального впливу «Оптимізація проявів емоційних станів у юнацькому віці засобами візуальних стимулів». Отримані результати мають практичне значення для психологічної діагностики, консультування та розвитку емоційної компетентності молоді.

Ключові слова: емоційні стани, візуальна психосемантика, юнацький вік, емоційна виразність, психодіагностика, візуальні стимули.

SUMMARY

Kominar Mariia. Visual psychosemantics of the manifestation of emotional states in youth

The paper explores the psychological characteristics of emotional states in youth and their visual representation. The essence of emotional states as a complex mental phenomenon is analyzed, and their visual-psychosemantic manifestations are investigated. The empirical research identified features of emotional expressivity and gender differences in emotional representation. A formative program «Optimization of emotional states in youth through visual stimuli» was developed and tested. The obtained results have practical value for psychological diagnostics, counseling, and the development of emotional competence in young people.

Keywords: emotional states, visual psychosemantics, youth, emotional expressivity, psychodiagnostics, visual stimuli.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ МЕТОДАМИ ВІЗУАЛЬНОЇ ПСИХОСЕМАНТИКИ	11
1.1 Теоретичний аналіз емоційних станів, їх особливостей прояву в юнацькому віці у психологічній науці.....	11
1.2 Особливості психосемантичного підходу у дослідженнях емоційних станів особистості.....	13
1.3 Дослідження проявів емоційних станів юнаків методами візуальної психосемантики	16
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.....	19
РОЗДІЛ II. ЕМПІРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ МЕТОДАМИ ВІЗУАЛЬНОЇ ПСИХОСЕМАНТИКИ	21
2.1 Методи та організація дослідження.....	21
2.2 Опис та характеристика методичного інструментарію.....	24
2.3 Аналіз емпіричних результатів та їх інтерпретація у психосемантичному контексті.....	38
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II.....	61
РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ФОРМУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ ВІЗУАЛЬНИХ СТИМУЛІВ.....	64
3.1 Теоретичне обґрунтування програми формувального впливу.....	64
3.2 Розробка та впровадження програми «Оптимізація емоційних станів в юнацькому віці засобами візуальних стимулів».....	66
3.3 Ефективність та практичне значення формувальної програми.....	71
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III.....	76
ВИСНОВКИ.....	79

	4
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Юнацький вік є надзвичайно важливим етапом становлення особистості, який характеризується інтенсивними когнітивними, емоційними та соціальними змінами. У цей період відбувається формування професійної ідентичності, світоглядних орієнтирів, становлення системи цінностей та самосвідомості. Емоційна сфера, як зазначає О. Дробот, відіграє провідну роль у цьому процесі, оскільки саме вона забезпечує гармонійність міжособистісних стосунків, розвиток здатності до саморегуляції та формування психологічної стійкості.

Сучасні дослідження підтверджують, що молодь є особливо вразливою до емоційних криз та стресових факторів, що зумовлено як індивідуально-психологічними особливостями, так і глобальними соціальними викликами - пандемією COVID-19, воєнними подіями, економічною нестабільністю. На думку Т. Заболотної, такі чинники негативно позначаються на психологічному благополуччі людини та зумовлюють зростання потреби у наданні психологічної допомоги й профілактиці емоційних порушень.

У сучасній психології посилюється інтерес до психосемантичного підходу, який розглядає емоційні стани крізь призму суб'єктивних значень і образів. У наукових працях останніх років зокрема, О. Дробот підкреслюється важливість візуальної психосемантики, що досліджує прояви емоцій через невербальні та образні засоби - міміку, жести, пози, малюнки, символи та інші візуальні форми. Візуальний канал комунікації розглядається як універсальний і нерідко більш достовірний, ніж вербальний, оскільки безпосередньо відображає внутрішній стан людини.

Традиційно емоційні стани вивчалися у межах класичних теорій емоцій, започаткованих Вільямом Джеймсом та Річардом Лазарусом, які заклали підґрунтя для подальшого розвитку психосемантичного підходу. Проте, незважаючи на наукову й практичну значущість, дослідження візуальної психосемантики емоцій юнацького віку залишаються поодинокими, а спеціальні

програми, що використовують візуальні стимули для оптимізації емоційного стану молоді, практично не розроблені. Це й визначає актуальність нашого дослідження.

Загальна постановка проблеми. Емоційні стани та їх невербальні прояви досліджувалися багатьма вітчизняними й зарубіжними науковцями – К. Ізардом, П. Екманом, Р. Лазарусом, О. Дробот, Т. Заболотною та ін., які підкреслювали ключову роль емоцій у регуляції поведінки та розвитку особистості. Досліджувалися також емоційний інтелект, coping-стратегії та психологічна стійкість молоді. Втім, як зауважує О.Ю. Артем'єва, більшість наукових досліджень зосереджувалися переважно на вербальних або когнітивних аспектах емоцій, тоді як візуально-психосемантичний вимір тривалий час залишався поза увагою дослідників.

Це зумовлює наукове протиріччя між різноманіттям візуальних форм вираження емоцій, що активно використовуються молоддю в умовах цифровізації та культури соціальних мереж, і потребою психологічної практики у надійних методиках діагностики та корекції емоцій, орієнтованих на візуальні стимули, при одночасно недостатній теоретичній та емпіричній розробленості концепції візуальної психосемантики емоцій у юнацькому віці.

Подолання цього протиріччя можливе завдяки комплексному дослідженню психосемантичних особливостей візуальних проявів емоційних станів студентської молоді та створенню формульованої програми. Саме тому тема «Візуальна психосемантика прояву емоційних станів осіб юнацького віку» є актуальною.

Об'єкт - емоційні стани осіб юнацького віку.

Предмет - візуальна психосемантика прояву емоційних станів осіб юнацького віку.

Мета дослідження - провести теоретичний аналіз та експериментально дослідити психосемантичні особливості візуальних проявів емоційних станів осіб юнацького віку, розробити формульовану програму «Оптимізація проявів

емоційних станів в юнацькому віці засобами візуальних стимулів» та доведення її ефективності.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз емоційних станів, їх особливостей прояву в юнацькому віці у психологічній науці.
2. Визначити особливості психосемантичного підходу, візуальної психосемантики у дослідженні емоційних станів в юнацькому віці.
3. Емпірично дослідити психосемантичний зміст візуальних проявів емоційних станів осіб юнацького віку.
4. Розробити програму формувального впливу «Оптимізація проявів емоційних станів в юнацькому віці засобами візуальних стимулів» та довести ефективність.

Методи дослідження.

Відповідно до мети та завдань дослідження було використано комплекс методів.

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблематики.

Емпіричні: опитувальник емоційної виразності (ЕЕВ), шкала позитивних і негативних емоцій (PANAS), семантичний диференціал (модифікація О. В. Дробот, О. Ю. Артем'євої), методика фото-стимулів емоційних станів (модифікація Н. В. Гамезо, Т. В. Домашенко), авторська методика "Пози тіла без обличчя".

Математичні: статистичний, порівняльний та кореляційний аналіз із використанням середніх арифметичних значень, стандартних відхилень, відсоткових розподілів, t-критерію Стюдента та елементів якісного факторного аналізу.

Види експерименту: констатувальний та формувальний.

Методичний інструментарій дослідження.

Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення особливостей емоційних станів осіб

юнацького віку та їхніх візуально-психосемантичних проявів: Опитувальник емоційної виразності (ЕЕВ) – застосовувався для визначення рівня емоційної експресивності, зокрема мімічної, пантомімічної та інтонаційної складових. Отримані показники відображають ступінь відкритості та інтенсивності емоційних проявів. Шкала позитивних і негативних емоцій (PANAS) – використовувалася для оцінки модальності та інтенсивності емоційних переживань, що дозволило виявити емоційний тонус респондентів і співвідношення між позитивним та негативним афектом. Семантичний диференціал (модифікація О. В. Дробот, О. Ю. Артем'євої) – застосовувався для аналізу суб'єктивних значень базових емоційних станів та особливостей їх індивідуального смислового сприймання. Методика фото-стимулів емоційних станів (модифікація Н. В. Гамезо, Т. В. Домашенко) – передбачала завдання розпізнати та описати базові емоції за зображеннями людських облич. Ця методика дала змогу оцінити точність і характер емоційного сприймання. Авторська методика “Пози тіла без обличчя” – розроблена для дослідження особливостей розпізнавання емоційних станів за невербальними тілесними індикаторами без опори на мімічні сигнали. Вона дала можливість виявити індивідуальні відмінності у візуально-психосемантичному кодуванні емоцій.

Експериментальна база дослідження.

Дослідження проводилося на базі Київського національного університету культури і мистецтв (КНУКіМ) серед студентської молоді віком 19–25 років. Загальна вибірка становила 60 осіб. У вибірці переважали жінки - 35 осіб (57,5%), тоді як чоловіків було 25 (42,5%).

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні сучасних уявлень про емоційну сферу юнацького віку; уточненні поняття «візуальна психосемантика емоцій» як багаторівневої психологічної категорії, що інтегрує когнітивний, афективний і символічний рівні переживань; обґрунтуванні доцільності використання психосемантичного підходу для дослідження особливостей емоційної сфери молоді; доповненні існуючих наукових моделей уявленнями

про роль візуальних репрезентацій у процесах формування ідентичності та самосвідомості.

Практичне значення дослідження визначається можливістю застосування розробленої формувальної програми “Оптимізація проявів емоційних станів у юнацькому віці засобами візуальних стимулів”, яка довела свою ефективність у процесі апробації та сприяє розвитку емоційної усвідомленості, саморегуляції й виразності у студентської молоді.

Важливою складовою роботи стала авторська методика “Пози тіла без обличчя”, що пройшла експертну перевірку надійності під керівництвом О. В. Дробот (2025) і має коефіцієнт внутрішньої узгодженості $\alpha = 0,81$, що підтверджує високу надійність і валідність як діагностичного інструменту для оцінки невербальних проявів емоційних станів.

Отримані результати можуть бути використані у психологічному консультуванні, психокорекційній практиці, навчально-виховній роботі зі студентською молоддю для формування емоційного інтелекту, стресостійкості та гармонійної саморегуляції.

Практичний потенціал дослідження полягає у розширенні інструментарію сучасної практичної психології через інтеграцію візуально-психосемантичних методів у діагностику, профілактику та оптимізацію емоційних станів, а також у можливості створення тренінгових програм і методичних рекомендацій для психологів, викладачів і кураторів студентських груп.

За результатами дослідження підготовлено й прийнято до друку тези доповіді під назвою: Дробот О.В., Коминар М.В. Візуальна психосемантика емоційних станів осіб юнацького віку: авторська методика «Пози тіла без обличчя». Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 19 листопада 2025 р. Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2025. С. 133-136.

За результатами дослідження видано наукову статтю у фаховому журналі, категорії Б: (Дробот О.В., Коминар М.В. Особливості невербальної

психосемантики у професійної діяльності фахівця.. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 36 (75) № 2. 2025. С. 72 – 77.)

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи становить 173 сторінки, з яких 81 сторінка - основний текст. Робота містить 23 таблиці, 31 рисунок та 9 додатків. Список використаних джерел налічує 81 найменування, серед яких 62 - зарубіжні публікації.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ МЕТОДАМИ ВІЗУАЛЬНОЇ ПСИХОСЕМАНТИКИ

1.1 Теоретичний аналіз емоційних станів, їх особливостей прояву в юнацькому віці у психологічній науці

Емоційні стани становлять одну з ключових проблем сучасної психології, оскільки вони безпосередньо визначають якість життя, міжособистісні стосунки та професійне становлення особистості. Як зазначає В. Варій, емоції є психічними процесами, що відображають ставлення людини до дійсності через переживання приємного або неприємного [1].

У найзагальнішому розумінні емоційні процеси є специфічною формою психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів і явищ, що проявляється у формі безпосереднього переживання - приємного або неприємного [55]. Вони роблять світ психічних явищ більш насиченим, різноманітним і неповторним.

Емоції розглядаються як форма переживання людиною свого ставлення до дійсності, що водночас регулює її поведінку та діяльність. На думку О. Лозової, емоційний стан є тим енергетичним полем, яке визначає динаміку активності особистості [12].

Стійкі емоційні переживання мають здатність змінювати поведінку, спрямовувати і підтримувати її, утворюючи своєрідний «фон», на якому здійснюється будь-яка активність [12].

У психологічній науці емоційні стани визначають як відносно стійкі утворення, що інтегрують ситуативні переживання (емоції), триваліші почуття та загальний настрій [72]. В. Варій підкреслює, що емоційний стан людини - це результат взаємодії емоційних, когнітивних та фізіологічних компонентів, які впливають на її діяльність і поведінку [1]. У такому підході емоційність виступає своєрідним енергетичним ресурсом, що впливає на мотивацію, цілі та

міжособистісні стосунки.

Сучасні дослідники підкреслюють, що емоції завжди мають індивідуально-особистісний характер, адже пов'язані з унікальним досвідом та цінностями конкретної людини. Як зазначають К. R. Scherer і J. R. J. Fontaine, емоції є не лише відображенням ситуації, а й способом вираження особистісного ставлення до неї, що інтегрує когнітивні, афективні та мотиваційні компоненти [72]. Це особливо виразно виявляється у юнацькому віці, коли відбувається інтенсивний пошук ідентичності та формування ціннісних орієнтацій [10].

Емоційні стани охоплюють увесь спектр людських переживань - від болісних страждань до найвищих проявів радості й відчуття єдності з соціумом. Як наголошує В. Гаврилькевич, емоційні стани можуть бути як джерелом розвитку, так і чинником дезадаптації особистості [2]. Вони здатні як стимулювати активність, підвищуючи життєву енергію, так і знижувати функціональні можливості організму [16].

Традиційно емоційні стани поділяють за модальністю: збудження (радість, гнів, тривога), пригнічення (сум, апатія), гармонізуючі (любов, вдячність) [66]. Підкреслюється, що емоційні стани рідко бувають чистими, вони утворюють складні комбінації переживань [68].

Юнацький вік характеризується особливою динамікою емоційних станів. За спостереженням Н. П. Гончарук, юнацький вік є періодом підвищеної емоційної чутливості, коли переживання стають більш насиченими і водночас суперечливими [3]. Вплив соціальних мереж і цифрових технологій робить емоційні переживання більш візуально вираженими: молодь активно використовує фото, малюнки, емодзі для демонстрації власного стану, що відкриває нові можливості для психологічних досліджень [79].

Окремої уваги заслуговує вплив воєнного досвіду, який переживає сучасна українська молодь. Як зазначає Т. Євченко, емоційні реакції в умовах війни характеризуються домінуванням страху, тривоги та безсилля, проте у частини молоді спостерігається активація ресурсних станів і солідарності [10]. Це доводить, що емоційні стани можуть виконувати як деструктивну, так і

конструктивну функцію залежно від контексту [11].

У сучасних дослідженнях емоційного благополуччя молоді особливу увагу приділяють феномену емоційного вигорання. О. Лозова підкреслює, що «емоційне вигорання у студентів є наслідком тривалого дисбалансу емоційних станів, коли негативні емоції витісняють позитивні» [12]. Це свідчить про необхідність розвитку емоційної грамотності та пошуку ресурсних станів [3].

Таким чином, емоційні стани є багатовимірним феноменом, що поєднує когнітивні, афективні та фізіологічні компоненти. Для юнацького віку характерна висока динаміка та суперечливість емоційних переживань, що визначає як можливості розвитку, так і ризики для психологічного благополуччя. Їхнє дослідження є актуальним завданням сучасної психології, оскільки саме у цьому віковому періоді закладаються основи майбутнього емоційного здоров'я, здатності до соціалізації й професійного самовизначення [67].

1.2 Особливості психосемантичного підходу у дослідженнях емоційних станів особистості

У сучасній психології все більшого поширення набуває психосемантичний підхід, який дає змогу вивчати не лише зовнішні прояви поведінки, а й глибинні особистісні смисли, що людина надає власним переживанням. На відміну від традиційних вербальних методів, психосемантика відкриває можливість проникнення у приховані рівні емоційних процесів, котрі часто залишаються недоступними для безпосереднього усвідомлення чи вербалізації [6].

Поняття «психосемантика» увійшло в науковий обіг у другій половині XX століття, коли з'явилися дослідження, спрямовані на вивчення того, як індивід структурує свій внутрішній світ за допомогою значень і образів. У сучасній українській психології важливим є підхід С. Д. Максименка, згідно з яким будь-який психічний феномен опосередковується смислом, який особистість надає події чи власному стану. Саме цей смисловий компонент визначає, чи буде

емоційна реакція конструктивною, чи вона призведе до деструктивних наслідків [13].

Сутність психосемантичного підходу полягає у виявленні індивідуальних систем значень, через які людина інтерпретує власні емоції та стани. Доцільно зазначити, що особистість не просто переживає емоцію - вона наділяє її певним значенням, яке закріплюється у мовних, образних або символічних формах [13]. Тому психосемантика досліджує не стільки «емоцію як таку», скільки «емоцію в інтерпретації особистості».

Особливе місце у психосемантичних дослідженнях належить методам, які дозволяють «обійти» свідому раціоналізацію. Ми погоджуємося з думкою, що саме семантичний диференціал, асоціативні експерименти, аналіз невербальних і візуальних стимулів, а також проєктивні техніки є найбільш інформативними для виявлення латентних аспектів емоційного досвіду. У працях О. В. Дробот [6] наголошується, що використання візуальних стимулів - кольорів, малюнків, фотографій - дозволяє виявити глибинні рівні емоційного досвіду, які неможливо зафіксувати лише за допомогою опитувальників.

Ми вважаємо доречним наголосити, що важливою рисою психосемантичного підходу є його здатність відображати індивідуально-неповторний зміст емоційних переживань. Наприклад, для однієї людини «тривога» може асоціюватися з образом темного простору, а для іншої - з певним кольором чи тілесним відчуттям. Такі відмінності фіксуються у дослідженнях через індивідуальні шкали значень і дозволяють точніше зрозуміти, як особистість сприймає власний емоційний стан [63].

У контексті юнацького віку психосемантичний підхід є особливо актуальним. Молоді люди віком 19–25 років часто вдаються до візуальних форм вираження емоцій: замість опису словами вони створюють малюнки, фотографії, цифрові колажі або використовують емодзі. Це можна пояснити тим, що значна частина емоційної інформації має доконцептуальний характер і потребує образного способу репрезентації [79]. Таким чином, психосемантичні методики

стають ефективним інструментом доступу до глибинних емоційних смислів юнаків, які інакше залишилися б прихованими.

Сучасні дослідження підтверджують, що психосемантика дає змогу виявляти не лише спектр емоційних станів, а й їхню структуру та динаміку. Ми погоджуємося з результатами, наведеними О. В. Соснюком та Л. І. Остапенко [15], які доводять, що візуальні образи, створені студентською молоддю, не лише відображають їхні актуальні емоційні переживання, а й мають прогностичне значення - вони виявляють схильність до тривожності, емоційної нестабільності чи, навпаки, високої ресурсності.

У міжнародних публікаціях [66; 50] також підкреслюється важливість поєднання когнітивного й афективного компонентів у психосемантичному аналізі. Такий інтегративний підхід дозволяє розглядати емоційні стани як цілісні феномени, що охоплюють не лише переживання, але й смислову інтерпретацію, яка забезпечує здатність людини усвідомлювати, контролювати й трансформувати власні емоції [50].

Ми вважаємо доречним зауважити, що психосемантичний підхід має не лише діагностичне, а й практичне значення. Його використання у психологічному консультуванні дає змогу створювати індивідуалізовані програми корекції емоційних станів. Зокрема, за допомогою візуальних методів клієнт може «переписати» власний емоційний досвід, формуючи нові позитивні образи, які поступово витісняють деструктивні переживання. Такий підхід сприяє розвитку емоційної грамотності та формуванню ресурсних станів у молоді [12].

Отже, ми вважаємо, що психосемантичний підхід у дослідженні емоційних станів дає змогу:

1. виявити індивідуально-неповторні значення, які особистість надає власним переживанням;
2. дослідити невербальні та візуальні канали вираження емоцій;
3. інтегрувати когнітивний, афективний та смисловий аспекти емоційності;

4. застосовувати результати як у науковій діагностиці, так і в психологічній допомозі.

Таким чином, ми вважаємо, що психосемантичний підхід є унікальним інструментом для дослідження емоційних станів, оскільки дозволяє поєднувати раціональний і чуттєвий рівні психіки, фіксувати приховані смисли та візуальні образи. Для юнацького віку його застосування набуває особливої ваги, адже саме у цей період емоційні переживання найчастіше виражаються у візуальних формах, що робить їх доступними для психосемантичного аналізу та подальшої психологічної підтримки.

1.3 Дослідження проявів емоційних станів юнаків методами візуальної психосемантики

Юнацький вік є періодом, коли емоційні переживання набувають особливої інтенсивності та часто виражаються не лише вербально, а й через візуальні образи. Саме ця схильність до образного самовираження пояснює, чому молоді люди активно використовують символи, кольори, емодзі, фотографії чи колажі, щоб передати власні почуття, які нерідко складно вербалізувати. У цьому контексті візуальна психосемантика, орієнтована на вивчення індивідуальних смислів через образні форми вираження, набуває особливої значущості у дослідженні емоційних станів юнацького віку [63; 79]. Такий підхід дозволяє фіксувати доконцептуальні рівні емоцій, що проявляються у кольорових поєднаннях, формах, просторових рішеннях або невербальних символах, і водночас відкриває доступ до внутрішніх переживань, які залишаються поза сферою свідомого контролю [12].

Основна ідея психосемантичного підходу полягає в тому, що будь-яка емоція для людини завжди опосередковується певним смислом. Ми погоджуємося з позицією С. Д. Максименка, який підкреслює, що не стільки сам стан, скільки його інтерпретація визначає, чи буде емоційна реакція ресурсною чи деструктивною [14]. У класичних моделях емоцій, зокрема у Р. Плутчика та

К. Ізарда, показано, що поєднання базових емоцій формують складніші стани, а у візуальному вимірі ці комбінації відображаються через палітри кольорів, форми чи символічні образи [66; 50]. На нашу думку, для сучасних юнаків, комунікація яких значною мірою побудована на візуальних кодах, це є природним і екологічним способом вираження.

Методи візуальної психосемантики дозволяють організувати дослідження емоційних станів як послідовний процес. Доцільно вибудовувати його у три кроки. Перший - активація образів: учасники викликають асоціації до базових емоцій, відтворюючи їх у кольорах, формах чи швидких скетчах. Другий - фіксація індивідуальних значень, які оцінюються за біполярними шкалами, наприклад: «теплий – холодний», «м'який – різкий», «відкритий – закритий», «упорядкований – хаотичний» [6]. Третій етап - аналітична реконструкція отриманих карт значень: статистичні процедури дозволяють виділити латентні фактори, такі як напруга, колірна температура чи просторове стискання, і співвіднести їх із даними самооцінних опитувальників (PANAS, шкали тривожності) [13]. На нашу думку, саме така логіка перетворює візуальний матеріал на цілісну «карту» емоційних смислів особистості.

Найпоширенішими інструментами у візуальній психосемантиці є візуальний семантичний диференціал, асоціативні матриці типу «емоція – колір/форма/простір», метод фото-стимуляції, використання емодзі, а також проєктивні малюнки й символічні колажі. На нашу думку, візуальний семантичний диференціал, зокрема, дає змогу респондентам оцінювати власні зображення чи задані форми за низкою біполярних шкал, що у підсумку формують кількісну карту значень і забезпечують можливість групових порівнянь [63]. Асоціативні матриці допомагають швидко виявити колірні або просторові коди певної емоції, тоді як метод фотоелісітації фіксує образи, які юнаки вибирають для репрезентації власного тижня чи дня; саме ці образи, на нашу думку, виявляють приховані закономірності емоційного досвіду [16]. Подібно функціонують і емодзі-рейтинги, адже цифрові символи сьогодні є природною мовою вираження емоційних станів серед молоді [63]. Особливо

багатим на дані є проєктивний малюнок, що дозволяє виявити не лише кольорові й композиційні особливості переживань, а й приховані смисли, які респондент може пояснити у власній інтерпретації [13].

Візуально-психосемантичні методи демонструють високу надійність і валідність за умови належної адаптації до вибірки та контексту дослідження. Доцільно застосовувати процедури попереднього пілотування шкал, перевірку внутрішньої узгодженості (коефіцієнт α Кронбаха), а також зіставлення результатів із даними стандартних опитувальників. Емпіричні дослідження доводять, що навіть короткі формувальні інтервенції, зокрема створення палітри «образу підтримки», можуть змінювати семантичні профілі емоційних станів, що свідчить про чутливість цих методик до динаміки змін [63].

Не менш значущими є етичні аспекти проведення візуально-психологічних досліджень. Оскільки юнаки часто переживають складні соціальні та культурні контексти, пов'язані з війною, релокаціями чи освітніми навантаженнями, важливо забезпечити добровільність участі, конфіденційність, а також безпечний підбір стимулів, уникаючи травматичного контенту. Доцільно завершувати дослідницькі процедури коротким дебрифінгом із ресурсним компонентом, що сприяє нормалізації емоційного стану учасників [48].

Таким чином, дослідження проявів емоційних станів юнацького віку методами візуальної психосемантики дає змогу отримати глибоку й водночас надійну інформацію про те, як молоді люди сприймають і структурують власні переживання. Візуальні образи, що виникають у кольорах, формах, просторах і символах, виступають своєрідними «ключами» до розуміння індивідуальних смислів, прихованих за словами. Це робить методологію візуальної психосемантики особливо цінною не лише для наукового аналізу, а й для практичної психології, оскільки вона поєднує кількісну точність із якісною глибиною. Такий підхід створює підґрунтя для розробки програм психологічної підтримки та розвитку емоційної грамотності молоді [66; 50; 6; 63; 13; 16; 79].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційних станів, особливостей їх прояву в юнацькому віці та застосування методів візуальної психосемантики у психологічних дослідженнях дав змогу зробити такі висновки. Насамперед ми вважаємо важливим підкреслити, що емоційні стани є складним психологічним феноменом, який включає суб'єктивні переживання, когнітивні процеси, фізіологічні зміни та поведінкові реакції. Вони визначають якість життя людини, впливають на її активність, міжособистісні стосунки та здатність до самореалізації. Залежно від модальності, інтенсивності та тривалості емоційні стани можуть мати як ресурсний, так і деструктивний вплив на особистість.

У юнацькому віці емоційні стани набувають особливої значущості. На нашу думку, цей період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, пошуком ідентичності, зміною системи цінностей та потребою у соціальному визнанні. Нестійкість емоційного фону в поєднанні з кризовими явищами розвитку може призводити до тривожності, нестабільності самооцінки та труднощів у спілкуванні, але водночас відкриває простір для формування емоційної зрілості та психологічної стійкості.

Психосемантичний підхід, як ми переконалися, забезпечує можливість глибокого дослідження структури емоційного досвіду молодшої людини. Він дозволяє проникати на рівень несвідомих смислів, виявляти індивідуальні особливості ставлення до світу та до себе. Особливе місце в цьому підході займають візуальні методи, які виступають ефективним засобом вивчення та вираження емоцій, адже юнаки часто віддають перевагу образам, символам і невербальним формам комунікації. Ми вважаємо доцільним зауважити, що поєднання візуальних процедур із самооцінними шкалами підвищує валідність і практичну цінність отриманих результатів.

Отже, ми вважаємо, що вивчення емоційних станів осіб юнацького віку методами візуальної психосемантики створює науково обґрунтовану основу для подальших емпіричних досліджень. Це відкриває перспективи для розробки

програм психологічної діагностики та корекції, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя молоді та підвищення її адаптаційних можливостей. Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність обраної теми і, на нашу думку, задають чіткі орієнтири для практичної частини роботи.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІЗУАЛЬНОЇ ПСИХОСЕМАНТИКИ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1 Методи та організація дослідження

Емпіричне дослідження візуальної психосемантики прояву емоційних станів осіб юнацького віку проводилось з метою виявлення закономірностей та особливостей емоційного вираження через візуальні засоби комунікації, а також визначення взаємозв'язку між рівнем емоційної виразності, емоційним тоном та смисловими характеристиками сприймання емоцій.

Теоретичну основу дослідження становили положення психосемантичного підходу (О. Ю. Артем'єва, О. В. Дробот, С. Д. Максименко), відповідно до якого емоції відображаються у свідомості через систему смислових координат, що мають як вербальний, так і візуальний рівні прояву [5; 6; 14]. Візуальна репрезентація емоцій розглядається як особливий спосіб осмислення внутрішнього стану людини, що виявляється у міміці, позах, кольорах та символічних образах [63; 79].

Метою емпіричного дослідження є виявлення психосемантичних закономірностей візуального вираження емоційних станів осіб юнацького віку.

Для реалізації мети визначено такі завдання:

1. Провести теоретичний аналіз емоційних станів, їх особливостей прояву в юнацькому віці у психологічній науці.
2. Визначити особливості психосемантичного підходу, візуальної психосемантики у дослідженні емоційних станів в юнацькому віці.
3. Емпіричне дослідити психосемантичний зміст візуальних проявів емоційних станів осіб юнацького віку.
4. Розробити програму формувального впливу «Оптимізація проявів емоційних станів в юнацькому віці засобами візуальних стимулів» та довести ефективність (Додаток Ж).

Об'єкт дослідження: візуальна психосемантика прояву емоційних станів осіб юнацького віку.

Предмет дослідження: психосемантичні особливості візуального вираження емоційних станів осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що в юнацькому віці рівень емоційної виразності, емоційний тон та візуально-сміслові характеристики емоцій взаємопов'язані. Більш емоційно експресивні особи створюють позитивно забарвлені, цілісні та гармонійні візуальні образи емоцій, тоді як низька емоційна виразність поєднується зі спрощеними або суперечливими образами [13].

Емпіричне дослідження проводилося на базі Київського національного університету культури і мистецтв впродовж вересня–листопада 2025 року.

До участі в дослідженні було залучено 60 студентів юнацького віку (19–25 років), які навчаються на гуманітарних і творчих спеціальностях.

У вибірці переважали жінки - 35 осіб (57,5%), тоді як чоловіків було 25 (42,5%).

Усі учасники мають статус студентів, що перебувають на етапі професійного та особистісного самовизначення.

За рівнем освіти респонденти належать до категорії осіб із неповною вищою освітою (бакалавр або перший рік магістратури), що відповідає віковим межам юнацького періоду та забезпечує репрезентативність вибірки для дослідження емоційної сфери.

Головною вимогою до вибірки є її репрезентативність, тобто відповідність характеристик досліджуваних меті та завданням дослідження. Репрезентативність забезпечена за рахунок збалансованого розподілу за віком, статтю та соціальним статусом, що відповідає структурі генеральної сукупності студентської молоді.

Респонденти брали участь у комплексному дослідженні, що включало п'ять послідовних методик, спрямованих на виявлення різних аспектів емоційної сфери. Кожен учасник проходив повний діагностичний блок, який охоплював:

- Опитувальник емоційної виразності (ЕЕВ) - для визначення рівня емоційної експресивності та спонтанності у вираженні почуттів [70] (Додаток А);
- Шкалу позитивних і негативних емоцій (PANAS) - для оцінки емоційного тону, співвідношення позитивного та негативного афектів [57] (Додаток Б);
- Семантичний диференціал базових емоцій (адаптація О. В. Дробот, О. О. Артем'євої) - для аналізу індивідуальних семантичних просторів емоцій за трьома факторами (оцінка, сила, активність) (Додаток В);
- Фото-стимульну методику розпізнавання емоцій (модифікація Н. В. Гамезо, Т. В. Домашенко, 2020) - для визначення точності інтерпретації емоцій за мімікою обличчя (Додаток Г);
- Авторську методику «Пози тіла без обличчя» - для дослідження невербальної тілесної експресії емоційних станів (Додаток Д).

Така структура вибірки дозволила поєднати кількісні (вербально-опитувальні) та якісні (візуально-проективні) методи аналізу емоцій, що забезпечує комплексне бачення досліджуваної проблеми [79].

Процедура дослідження охоплювала три основні етапи:

1. Підготовчий етап – визначення гіпотези, розробка структури дослідження, підбір і адаптація психодіагностичного інструментарію, створення онлайн-форм для збору даних (Google Forms), розробка інформаційного листа та форми інформованої згоди.
2. Діагностичний етап – проведення опитування та тестування, включно з індивідуальними завданнями з розпізнавання емоційних образів та описом власних емоцій через візуальні асоціації.
3. Аналітичний етап – обробка, систематизація та інтерпретація даних, виявлення кореляцій між показниками емоційної виразності, емоційного тону та семантичними оцінками образів (Додаток Е).

Проведення дослідження відбувалося відповідно до Етичного кодексу психолога (Українська спілка психотерапевтів, 2020) та рекомендацій American Psychological Association щодо проведення досліджень із людськими учасниками [17; 18]. Участь у дослідженні була добровільною, кожен респондент підписував

інформовану згоду та мав право відмовитися від участі на будь-якому етапі. Отримані дані були зашифровані, а результати використані виключно в наукових цілях, що відповідає принципам конфіденційності та етичної відповідальності дослідника [38].

Для обробки емпіричних даних використовувалися методи описової статистики (визначення середніх значень, стандартного відхилення, коефіцієнтів варіації), а також елементи психосемантичного аналізу (кластеризація оцінок, побудова семантичних профілів, порівняння візуальних категорій). Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням індивідуальних відмінностей у сприйнятті та відображенні емоційних станів.

Отримані дані дали змогу перейти до детального аналізу застосованих методик, їх змісту та психодіагностичних можливостей, що викладено у наступному підрозділі.

2.2 Опис та характеристика методичного інструментарію

У процесі дослідження психосемантичних особливостей емоційних станів юнацького віку було застосовано комплекс методів, який поєднує теоретичні, емпіричні, математико-статистичні та експериментальні підходи. Такий багаторівневий дизайн відповідає сучасним вимогам до психологічних досліджень, орієнтованих на інтеграцію кількісних і якісних методів для підвищення валідності результатів [57]. Це дозволило отримати достовірні висновки, які розкривають як кількісні характеристики емоційної сфери, так і глибинні візуально-сміслові закономірності у сприйманні емоцій [63; 6].

До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення, систематизація й порівняння сучасних наукових джерел із проблеми емоційних станів і візуальної психосемантики. Їх застосування дозволило вибудувати понятійний апарат, визначити теоретичні орієнтири дослідження та окреслити місце психосемантичного підходу у вивченні емоційної сфери молоді.

Зокрема, аналіз робіт О. Артем'євої, О. Дробот, Л. Пашко та Т. Заболотної (2020–2025 рр.) дав змогу розглянути емоції не лише як внутрішні переживання, а й як образно-сміслові структури, що відображаються у невербальних формах комунікації [5; 6; 14; 36].

Такий підхід узгоджується із сучасними уявленнями про “втілену емоційність” (embodied emotion), відповідно до яких емоційні стани реалізуються через тілесні пози, рухи й візуальні образи [58].

До емпіричних методів було віднесено:

- Опитувальник емоційної виразності (ЕЕВ) (Додаток А);
- Шкалу позитивних і негативних емоцій (PANAS) (Додаток Б);
- Авторська методика “Пози тіла без обличчя” (Додаток Д);
- Семантичний диференціал базових емоцій (12 шкал за Ч. Осгудом) (Додаток В);
- Методика фото-стимулів емоційних станів (модифікація Н. В. Гамезо, Т. В. Домашенко) (Додаток Г).

Також у процесі дослідження застосовувалося анкетування для збору соціально-демографічних та контрольних даних, необхідних для стандартизації умов експерименту. Анкета містила питання щодо статі, віку, напрямку та курсу навчання, участі в подібних дослідженнях раніше, а також уточнювала індивідуальні особливості, що могли впливати на сприймання візуальних стимулів - домінуючу руку, наявність або відсутність порушень зору, використання оптичної корекції (окуляри чи лінзи), порушення кольоросприйняття (дальтонізм за самооцінкою).

Додатково фіксувалися технічні та середовищні параметри проходження опитування - тип пристрою (смартфон, ноутбук, ПК або планшет), рівень яскравості екрана та зовнішнє освітлення під час виконання завдань.

Окремий блок стосувався наявності або відсутності досвіду занять образотворчим мистецтвом чи дизайном, що дозволяло врахувати можливі відмінності у візуальній чутливості респондентів.

Завершальним пунктом анкети було підтвердження поінформованої згоди на участь у дослідженні та обробку анонімних даних у наукових цілях.

Для обробки отриманих результатів використовувалися методи описової статистики – визначення середніх значень, стандартного відхилення та коефіцієнтів варіації, а також кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між показниками окремих методик (Додаток Е).

Для узагальнення отриманих результатів було застосовано елементи якісного факторного аналізу, що дало змогу виявити внутрішні взаємозв'язки між показниками різних методик і визначити латентні чинники емоційного реагування, характерні для юнацького віку [13; 39].

Такий підхід забезпечив інтеграцію кількісних та якісних даних і дозволив побудувати узагальнені психосемантичні профілі емоцій, які відображають взаємозв'язок між оцінкою, інтенсивністю та експресивністю емоційних станів.

Використання якісного факторного аналізу дало змогу не лише описати емпіричні показники, а й інтерпретувати структуру емоційної сфери молоді як багатовимірну систему, у якій поєднуються когнітивні, афективні та поведінкові компоненти.

Дослідження мало констатувальний характер, оскільки його метою було виявити особливості візуально-психосемантичного сприймання емоційних станів. У подальшому результати стали основою для формувального етапу програми “Оптимізація проявів емоційних станів в юнацькому віці засобами візуальних стимулів” (Додаток Ж).

Організовуючи зміст емпіричного дослідження, варто зазначити, що для оцінки емоційних станів осіб юнацького віку були обрані психодіагностичні методики, які комплексно охоплюють як вербальний, так і візуальний рівень прояву емоцій. Використання саме цих інструментів обумовлене їхньою валідністю, простотою у застосуванні та ефективністю у виявленні різних аспектів емоційної сфери молоді. Зокрема, опитувальники дозволили дослідити рівень емоційної виразності та загальний емоційний тон, тоді як візуальні методики розкрили глибинний зміст сприймання та інтерпретації емоцій через

образи, пози, кольори й символи [63; 6]. Такий підхід узгоджується з сучасними дослідженнями мультиканальної діагностики емоцій, де поєднання вербальних, поведінкових і візуальних показників забезпечує комплексне розуміння емоційного досвіду [72].

1. *Опитувальник емоційної виразності (ЕЕВ)* використано з метою вивчення індивідуальних відмінностей у тому, наскільки людина відкрито та природно проявляє свої емоції, як часто вони виявляються у невербальній поведінці (міміка, жести, інтонація, пози) (Додаток А).

Ця методика дозволяє оцінити баланс між емоційною стриманістю та спонтанністю, а також зрозуміти, наскільки людина схильна приховувати або демонструвати свої почуття. Вибір даного інструменту обумовлений його валідністю, простотою використання та високим рівнем надійності у дослідженнях емоційних проявів у молодіжному віці [79; 6; 45].

Метою методики є визначення рівня емоційної експресивності особистості - тобто відкритості, сили, інтенсивності та природності емоційних проявів у міжособистісній взаємодії.

Опитувальник складається із 50 тверджень, що описують типові емоційні реакції в різних життєвих ситуаціях. Респондент оцінює, наскільки кожне твердження відповідає його звичній поведінці, за 5-бальною шкалою: 1 - майже ніколи; 2 - іноді; 3 - досить часто; 4 - часто; 5 - майже завжди.

Опитувальник заповнюється індивідуально у спокійній атмосфері, без обмеження часу, однак середній час виконання становить 10 - 12 хвилин.

Після заповнення підраховується загальний бал - сума всіх оцінок за 50 тверджень. Отримане значення може варіювати від 50 до 250 балів. Для підвищення точності оцінювання результати рекомендується інтерпретувати з урахуванням терцилів вибірки, тобто меж, обчислених на основі конкретної групи респондентів. Це дозволяє уникнути спотворень через індивідуальні особливості вибірки.

Для узагальнення отриманих даних і визначення рівня емоційної виразності осіб юнацького віку було використано орієнтовні діапазони балів,

наведені у таблиці 2.1. Вони дають змогу інтерпретувати результати відповідно до ступеня прояву емоційної експресивності - від низького до високого рівня

Таблиця 2.1

Інтерпретація результатів

Рівень емоційної виразності	Діапазон (орієнтовно)	Характеристика
Високий	200-250 балів	Відкрита, емоційно спонтанна особистість, яка легко демонструє свої почуття. Для таких людей характерна виразна міміка, жести та інтонації; вони щиро реагують на події, емоції природні та багаті.
Середній	130-199 балів	Помірна експресивність: людина здатна контролювати власні емоції, але не пригнічує їх. Емоційні прояви доречні, врівноважені, що свідчить про здоровий рівень саморегуляції.
Низький	50-129 балів	Схильність до емоційної стриманості або скутості. Людина приховує свої почуття, уникає відкритої демонстрації емоцій, що може супроводжуватися внутрішнім напруженням.

Методика ЕЕВ поєднує простоту проведення із високою діагностичною інформативністю. Вона дозволяє виявити тип емоційної експресивності (стриманий, врівноважений або імпульсивний), що робить її корисною як для наукового аналізу, так і для психологічного консультування.

Отримані результати можуть бути співставлені з показниками інших методик - зокрема, зі шкалою PANAS (Додаток Б) або результатами авторської методики «Пози тіла без обличчя» (Додаток Д) - для визначення, наскільки самосприйняття власної емоційності узгоджується з невербальними проявами. Такий підхід відповідає сучасним тенденціям мультимодальної оцінки емоцій, що базується на поєднанні вербальних, поведінкових і візуально-семантичних показників [72; 26].

2. *Шкали позитивних і негативних емоцій (PANAS)*, розроблена D. Watson, L. A. Clark і A. Tellegen, широко використовується у сучасній психології для кількісного вимірювання емоційного тону особистості (Додаток Б). В українських дослідженнях її активно застосовують, зокрема у працях Pashko (2021), де шкала PANAS використовується для аналізу емоційних станів у контексті візуальної репрезентації особистості. Її застосування дозволяє визначити баланс між позитивними й негативними переживаннями, тобто домінуючий емоційний фон людини у певний період часу [78; 63; 26].

Метою методики є визначення інтенсивності й частоти прояву позитивних (*Positive Affect, PA*) та негативних (*Negative Affect, NA*) емоцій, а також розрахунок індексу емоційного балансу ($IEB = PA - NA$), що відображає загальну емоційну спрямованість особистості. Такий підхід ґрунтується на сучасних уявленнях про двовимірну структуру емоційного досвіду, де рівень позитивного й негативного афекту розглядається як взаємопов'язані, але незалежні виміри [19].

Методика містить 20 дескрипторів емоційних станів, з яких 10 описують позитивні емоції, а ще 10 - негативні. Респондентам пропонується оцінити, наскільки часто протягом останнього тижня вони відчували кожен з емоцій, використовуючи 5-бальну шкалу: 1 - зовсім не відчував(ла); 2 - рідко; 3 - іноді; 4 - часто; 5 - дуже часто.

Для зручності представлення та систематизації дескрипторів емоційних станів структура шкали PANAS наведена у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Структура шкали PANAS

Позитивні емоції (PA)	Зацікавлений, натхненний, сильний, енергійний, гордий, бадьорий, уважний, рішучий, щасливий, активний
Негативні емоції (NA)	Засмучений, роздратований, винний, наляканий, нервовий, пригнічений, сором'язливий, напружений, тривожний, розчарований

Опитувальник може заповнюватися як у паперовому, так і в електронному форматі. Середній час виконання становить 5–7 хвилин, що робить PANAS одним із найзручніших інструментів для роботи зі студентською вибіркою.

Після заповнення підраховується сумарна кількість балів окремо за позитивними (РА) і негативними (НА) шкалами. Для цього додаються оцінки за відповідні твердження. Далі розраховується індекс емоційного балансу ($ІЕБ = РА - НА$), який може набувати як позитивного, так і негативного значення.

Для інтерпретації рівнів емоційного стану респондентів відповідно до показників позитивного афекту (РА) було використано орієнтовні межі та їх психологічну характеристику, подані у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Інтерпретація результатів

Показник	Рівень	Психологічна характеристика
РА високий	≥ 35	Переважає оптимізм, життєрадісність, мотивація до діяльності, енергійність.
РА середній	25–34	Збалансований стан, помірна емоційна насиченість, стійкість до стресів.
РА низький	≤ 24	Знижений життєвий тонус, апатичність, можлива емоційна втома.
НА високий	≥ 30	Домінування тривоги, роздратованості, песимістичний настрій.
НА середній	20–29	Помірна емоційна реактивність, схильність до ситуативного занепокоєння.
НА низький	≤ 19	Відсутність напруження, спокійний стан, емоційна стабільність.

Інтерпретація комбінацій шкал:

- $РА > НА$ (ІЕБ позитивний) - домінують позитивні переживання; емоційний стан оптимальний.
- $РА \approx НА$ (ІЕБ близький до нуля) - рівновага емоційного тону; свідчить про стабільність, але можливу емоційну «згладженість».

- $PA < NA$ (ІЕБ негативний) - перевага негативних емоцій, що вказує на підвищену тривожність або емоційне виснаження.

Шкала PANAS дозволяє швидко й надійно оцінити поточний емоційний фон, відстежити динаміку його змін упродовж навчання чи терапевтичної роботи. Такий підхід дає змогу аналізувати емоційне благополуччя у процесі особистісного розвитку та формування емоційної регуляції [75].

У контексті цього дослідження її результати співвідносяться з показниками ЕЕВ (Додаток А), дозволяючи оцінити, наскільки частота позитивних і негативних переживань корелює з виразністю емоційної поведінки.

3. Авторська методика «Пози тіла без обличчя» (автор - М. Коминар, 2025; експертна перевірка надійності - Дробот О.В.) була розроблена спеціально для цього дослідження з метою виявлення того, як молоді люди сприймають емоційні стани інших через пози, рухи та тілесну експресію - без опори на міміку чи facial-ознаки (Додаток Д).

Такий підхід дозволяє дослідити візуальний, невербальний рівень комунікації, який відображає глибинні психосемантичні уявлення про емоції та їх тілесні маркери.

Методика ґрунтується на принципі, що тіло є носієм смислу: пози, жести, нахил корпусу, ступінь відкритості чи напруги передають важливу інформацію про емоційний стан людини. Ця ідея узгоджується із сучасними підходами до аналізу невербальної комунікації, де тілесна експресія розглядається як базовий канал емоційного повідомлення [22]. Відтак, методика становить важливу складову комплексу методів візуальної психосемантики емоційних станів [6].

Мета методики - визначити, як юнаки та дівчата інтерпретують емоційні стани людини на основі пози тіла, а також виявити індивідуальні відмінності у точності розпізнавання й смислового наповненні цих образів.

Було використано 12 силуетних зображень людських фігур без обличчя, створених у графічному форматі (чорний силует на білому фоні). Кожна поза передавала один із типових емоційних станів: радість, злість, сум, страх, огида, подив, ніжність, тривога, байдужість, впевненість, розгубленість, спокій.

Зображення виконано в уніфікованому стилі, що мінімізує вплив мімічних і гендерних ознак, фокусуючи увагу респондентів на позиційно-рухових характеристиках.

Опитування проводилося у форматі Google Forms. Респондентам послідовно демонстрували 12 зображень. Для кожного з них учасник:

1. обирав емоцію, яку, на його думку, передає поза (один варіант із 12);
2. коротко описував, які саме елементи пози (рухи рук, нахил голови, напруження корпусу) підказали цей вибір;
3. зазначав власний емоційний відгук - яке почуття викликає зображення.

Дослідження проводилося без обмеження часу, з дотриманням принципів анонімності та інформованої згоди.

У вступному блоці анкети фіксувалися технічні умови проходження (освітлення, яскравість екрана, наявність окулярів чи лінз), що забезпечувало контроль сенсорних чинників сприймання.

Для кожного респондента обчислювався індекс точності розпізнавання (ІТР) за формулою:

$$\text{ІТР} = \frac{K_{\text{правильних}}}{12} \times 100\%, \quad (2.1)$$

де: $K_{\text{правильних}}$ — кількість правильно ідентифікованих емоцій,
а 12 — загальна кількість зображень.

Рівні інтерпретації результатів:

- Високий (80–100 %) — висока сенситивність до невербальних проявів, розвинена емоційна перцепція, емпатійність;
- Середній (50–79 %) — задовільна здатність до розпізнавання емоцій, поодинокі труднощі у диференціації схожих станів;
- Низький (< 50 %) — знижена емоційна чутливість, переважання когнітивного контролю над інтуїтивним реагуванням.

Поряд із кількісним підрахунком ІТР проведено якісно-семантичний аналіз відкритих відповідей, спрямований на виявлення особливостей емоційного сприйняття та «візуального словника» респондентів.

1. Описові ознаки. Часто згадувалися характеристики на кшталт «згорблений», «підняв руки», «стиснув кулаки», «нахилився вперед», що демонструє уважність до тілесно-кінетичних маркерів.
2. Емоційний відгук. У відповідях траплялися фрази «викликає тепло», «відчуваю напругу», «неприємно дивитися», «заспокоює» - вони відображають рівень емпатійного залучення та афективну валентність.
3. Смислові інтерпретації. Вербальні формулювання «ніби захищається», «наче втратив сили», «здається впевнений» репрезентують когнітивні схеми осмислення тілесної експресії.

Поєднання цих трьох рівнів дозволяє оцінити емоційну компетентність особистості - здатність розпізнавати невербальні сигнали, емоційно їх оцінювати й осмислювати. Баланс точності, емоційності та осмисленості відповідей відображає візуально-психосемантичну зрілість респондентів.

Методика пройшла експертну перевірку надійності під керівництвом О. В. Дробот (2025). Коефіцієнт внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,81$) засвідчив достатню надійність показників, що відповідає прийнятим психометричним критеріям [74].

Отримані результати можуть використовуватись як у наукових, так і у психодіагностичних цілях - зокрема, у роботі з молоддю, де тілесна експресія є ключовим компонентом самопрезентації.

Методика є інноваційною, оскільки дозволяє аналізувати емоційну семантику поз без участі обличчя, розкриваючи тіло як автономний носій емоційного змісту. У поєднанні з іншими інструментами комплексу - ЕЕВ (Додаток А), PANAS (Додаток Б) та фото-стимульною методикою (Додаток Г) - вона формує цілісну картину емоційної виразності: від внутрішнього переживання до зовнішньої тілесної інтерпретації.

4. *Методика семантичного диференціалу базових емоцій* є одним із найпоширеніших інструментів психосемантичного дослідження емоційних уявлень особистості (Додаток В) . Вона дозволяє виявити, як саме людина

сприймає емоційні стани у смисловому полі власного досвіду, визначити індивідуальні особливості оцінки, сили та активності емоцій [62].

У даному дослідженні застосовано модифікацію методики семантичного диференціалу, адаптовану для аналізу вербальних назв базових емоцій без використання зображень. Такий варіант дозволяє дослідити не зовнішнє розпізнавання, а внутрішні смислові уявлення про емоційні стани, тобто те, яким бачить і відчуває кожну емоцію сам респондент.

Метою є визначення психосемантичних характеристик шести базових емоцій - радості, смутку, гніву, страху, спокою та подиву - у свідомості осіб юнацького віку. Дослідження дає змогу виявити індивідуальні відмінності у сприйнятті, ставленні та емоційному забарвленні цих станів.

Кожне зображення оцінюється за 12 парами полярних характеристик. Респондентам пропонувалося послідовно оцінити кожну з шести емоцій за 12 парами протилежних характеристик, обравши позицію на шкалі від -3 до +3.

Кожна пара полярних ознак відображала одну з вимірюваних семантичних категорій. Середній час виконання становив 15–20 хвилин. Для зручності застосовувався електронний формат (Google Forms), що забезпечувало повну анонімність і стандартизацію умов.

Для кожного емоційного образу обчислювались середні значення за кожною шкалою. На основі отриманих показників будувався семантичний профіль емоції - багатовимірна модель, що відображає, як саме юнаки сприймають цю емоцію у координатах «оцінка – сила – активність».

Для кожної емоції обчислювались середні значення за всіма 12 шкалами. Далі ці шкали групувались у три узагальнені фактори:

- Оцінка (О) - добрий–злий, гарний–потворний, приємний–неприємний, корисний–шкідливий;
- Сила (С) - сильний–слабкий, важкий–легкий, стійкий–мінливий, глибокий–поверхневий;
- Активність (А) - активний–пасивний, швидкий–повільний, гарячий–холодний, збуджений–спокійний.

Середнє арифметичне за кожним фактором розраховувалося за формулою:

$$M = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + X_4}{4}, \quad (2.2)$$

де: M — середній показник за фактором (оцінка, сила або активність),

X_i — бали за окремими шкалами, які входять до цього фактора (від -3 до $+3$)

(Додаток Е).

Отримані середні значення відображали семантичний профіль кожної емоції у свідомості респондента.

Отримані профілі дозволяють порівняти, які емоції сприймаються як приємні або неприємні, сильні чи слабкі, та визначити спільні та відмінні семантичні зони між окремими емоціями. Для кількісної інтерпретації використовується метод факторного аналізу та розрахунок середніх індексів.

Для наочності узагальнення результатів семантичного диференціала та визначення середніх значень за кожною шкалою приклад узагальнених даних подано у таблиці 2.4 (Додаток Е).

Таблиця 2.4

Приклад таблиці результатів (середні значення за шкалами)

Емоція	Оцінка ($-3/+3$)	Сила ($-3/+3$)	Активність ($-3/+3$)	Загальна тенденція сприйняття
Радість	+2.7	+2.4	+2.6	Позитивна, енергійна, відкрита
Сум	-2.1	-1.8	-2.2	Пригнічена, пасивна
Гнів	-1.9	+2.1	+2.4	Активна, напружена, домінантна

Страх	-2.3	-1.6	-1.7	Пасивна, тривожна
Огида	-2.6	+1.2	+1.1	Активно- негативна, напружена
Подив	+0.8	+1.6	+1.4	Помірно- позитивна, зацікавлена

Методика дозволяє поєднати емоційне сприймання і когнітивне осмислення, виявити не лише, яку емоцію людина розпізнає, а й яке смислове значення вона їй надає. Такий підхід узгоджується з сучасними когнітивно-семантичними моделями емоцій, які розглядають переживання як багаторівневу систему - від тілесного реагування до смислової інтерпретації [71].

Це дає змогу аналізувати візуальну психосемантику емоцій, тобто той пласт, де образи емоцій формують індивідуальний “емоційний словник” особистості.

У межах цього дослідження результати за візуальним диференціалом базових емоцій порівнювались із даними опитувальників ЕЕВ (Додаток А) і PANAS (Додаток Б), що дозволило встановити взаємозв'язок між експресивністю, емоційним фоном та візуальною семантикою переживань.

5. Методика фото-стимулів емоційних станів (Гамезо-Домашенко) була включена до комплексу дослідження для визначення точності сприймання й ідентифікації емоційних станів за мімікою (Додаток Г). Її застосування є важливим етапом емпіричного аналізу, оскільки дозволяє оцінити, наскільки добре особа розпізнає базові емоції інших людей, що відображає рівень розвитку емоційного інтелекту, емпатії та емоційної компетентності [35].

Застосування методики обґрунтоване тим, що розпізнавання емоцій за мімікою є провідним компонентом невербальної комунікації і тісно пов'язане з емоційною чутливістю [25]. Отримані результати зіставлялися з даними

семантичного диференціалу (Додаток В) й авторської методики «Пози тіла без обличчя» (Додаток Д) , що дало змогу простежити зв'язок між смисловими уявленнями про емоції та їх візуально-невербальним розпізнаванням.

Метою методики є дослідження здатності осіб юнацького віку розпізнавати базові емоції за фотографічними зображеннями людських облич, а також визначення рівня точності й особливостей емоційного сприймання.

Методика включає 36 фотографій осіб, що демонструють шість базових емоцій (по 6 зображень кожної): радість, сум, гнів, страх, відразу, подив. Зображення підібрані з урахуванням нейтрального фону, природного освітлення та відсутності контекстних підказок (одягу, предметів, кольору), щоб респонденти орієнтувалися виключно на міміку обличчя.

Респондентам послідовно демонстрували фотографії поз обличчя/тіла на екрані. Після перегляду кожного зображення учасник мав обрати з переліку одну з шести базових емоцій (радість, сум, гнів, страх, відразу, подив), яка, на його думку, найточніше відповідає виразу на фото.

Дослідження проводилось індивідуально, у спокійній атмосфері, без обмеження часу. Середній час виконання становив 10–15 хвилин. Результати фіксувалися у бланку або в електронній Google-формі.

Для кожного респондента підраховувалась кількість правильних відповідей за кожною з шести емоцій. Далі визначався індекс точності розпізнавання (ІТР) за формулою:

$$\text{ІТР} = \frac{K_{\text{правильних}}}{36} \times 100\% \quad (2.3)$$

де: $K_{\text{правильних}}$ - кількість правильно визначених емоцій (Додаток Е).

Отримані показники порівнювались із середнім значенням по вибірці для визначення рівнів:

- високий рівень розпізнавання - понад 80 % правильних відповідей;
- середній рівень - 60–79 %;
- низький рівень - менше 60 %.

Високі показники свідчать про розвинену емоційну спостережливість, здатність точно інтерпретувати невербальні сигнали, що корелює з емпатійністю та соціальною компетентністю.

Середній рівень демонструє збалансовану емоційну реактивність і здатність адекватно диференціювати основні емоції, хоча можливі певні труднощі у розрізненні близьких за мімікою станів (наприклад, страх – подив, гнів – відраза).

Низький рівень може свідчити про емоційну відстороненість, знижене розуміння невербальних сигналів, труднощі у встановленні емоційного контакту або надмірний самоконтроль.

Фото-методика Гамезо–Домашенко вважається одним із найнадійніших інструментів для оцінки емпатійної точності та емоційної чутливості, що визначають рівень розвитку емоційного інтелекту [81]. У поєднанні з авторськими візуальними методиками вона забезпечує багатовимірне уявлення про психосемантику емоційних станів - від розпізнавання на рівні обличчя до усвідомлення та оцінювання тілесних поз (Додаток Д).

У межах цього дослідження результати за методикою Гамезо–Домашенко співвідносились із показниками ЕЕВ (Додаток А), PANAS (Додаток Б), семантичного диференціалу базових емоцій (Додаток В) та авторської методики «Пози тіла без обличчя» (Додаток Д), що дозволило простежити взаємозв'язки між емоційною виразністю, точністю розпізнавання та особливостями візуально-невербальної інтерпретації емоційних станів.

2.3 Аналіз емпіричних результатів та їх інтерпретація у психосемантичному контексті

Обробка результатів дослідження здійснювалася поетапно та передбачала як кількісний, так і якісний аналіз даних (Додаток Е).

Першим етапом стало узагальнення результатів, отриманих за застосованими психодіагностичними методиками, спрямованими на вивчення

емоційної сфери та особливостей її візуального прояву. До аналізу були включені показники рівня емоційної виразності, емоційного фону, психосемантичних характеристик емоцій, а також точність розпізнавання емоційних станів за невербальними ознаками (поза, жести, міміка).

Другий етап передбачав описовий та інтерпретаційний аналіз результатів із урахуванням психологічного змісту візуально-психосемантичних показників. Це дало змогу визначити не лише рівень вираженості окремих емоційних параметрів, але й особливості смислових зв'язків між ними.

На третьому етапі здійснено порівняльну інтерпретацію показників за різними методиками, що дозволило виявити узагальнені тенденції та зробити висновки про специфіку емоційного відображення у молоді.

До участі в дослідженні було залучено 60 студентів юнацького віку (19–25 років), які навчаються за гуманітарними та творчими спеціальностями. Вибірка включала 35 жінок (57,5%) і 25 чоловіків (42,5%), що забезпечує репрезентативність та гендерний баланс респондентів. Усі учасники мають статус студентів, що перебувають на етапі професійного та особистісного самовизначення. За рівнем освіти респонденти належать до категорії осіб із неповною вищою освітою (бакалавр або перший рік магістратури).

Спершу розглянемо *рівень емоційної виразності особистості* (за методикою *ЕЕВ*), який відображає загальну здатність респондентів виражати власні емоції у поведінці та комунікації (Додаток А). Метою застосування методики *ЕЕВ* (Опитувальник емоційної виразності) було визначення рівня емоційної експресивності осіб юнацького віку - здатності відкрито виражати власні почуття через міміку, пантоміміку, інтонацію, позу, жести та інші невербальні засоби комунікації.

Дослідження за методикою *ЕЕВ* проводилося на вибірці з 60 студентів юнацького віку (19–25 років), серед яких 35 жінок (57,5 %) і 25 чоловіків (42,5 %). Усі респонденти – студенти гуманітарних і творчих спеціальностей. Вибірка є репрезентативною для юнацької вікової категорії та відповідає вимогам до кількісного складу для проведення кореляційного аналізу. Усі респонденти -

студенти гуманітарних і творчих спеціальностей. Вибірка є репрезентативною для юнацької вікової категорії та відповідає вимогам до кількісного складу для проведення кореляційного аналізу.

Після заповнення опитувальника для кожного респондента обчислювався загальний показник емоційної виразності (E) - сума балів за всіма 50 твердженнями, із урахуванням інверсних пунктів (Додаток Е):

$$E = \sum_{i=1}^{50} X_i, \quad (2.4)$$

де: E — загальний показник емоційної виразності;
 X_i — оцінка респондента за кожним із 50 тверджень (1–5 балів).

Для узагальнення результатів використовувалося середнє арифметичне значення (Додаток Е):

$$\bar{E} = \frac{\sum E_j}{n}, \quad (2.5)$$

де: E – середній рівень емоційної виразності у вибірці;

E_j —індивідуальний показник респондента;

n – кількість учасників ($n = 60$).

Отримані показники середнього значення та стандартного відхилення (табл. 2.6) відображають загальний рівень емоційної експресивності вибірки. Індивідуальні результати коливалися від 75 до 245 балів (при максимально можливих 250), що свідчить про значну варіативність рівня емоційної експресивності серед студентів (Додаток Е).

Узагальнені результати розподілу респондентів за рівнями емоційної виразності наведено в таблиці 2.5 (Додаток Е). Вона відображає співвідношення між низьким, середнім та високим рівнями експресивності у вибірці.

Розподіл респондентів за рівнями емоційної виразності (ЕЕВ)

Рівень емоційної виразності	Кількість респондентів	%
Низький	14	23,3 %
Середній	26	43,4 %
Високий	20	33,3 %
Разом	60	100 %

На рисунку 2.1 подано графічне зображення співвідношення рівнів емоційної виразності серед респондентів. Як видно з діаграми, найбільшу частку становлять особи із середнім рівнем (43,4 %), дещо менше - з високим рівнем (33,3 %) та низьким рівнем (23,3 %) емоційної експресивності.

Такий розподіл свідчить про переважання збалансованої емоційної виразності у більшості студентів, що узгоджується з типовими характеристиками юнацького віку - помірною відкритістю у виявах почуттів і прагненням до саморегуляції.

Рівні емоційної виразності серед респондентів (n=60)

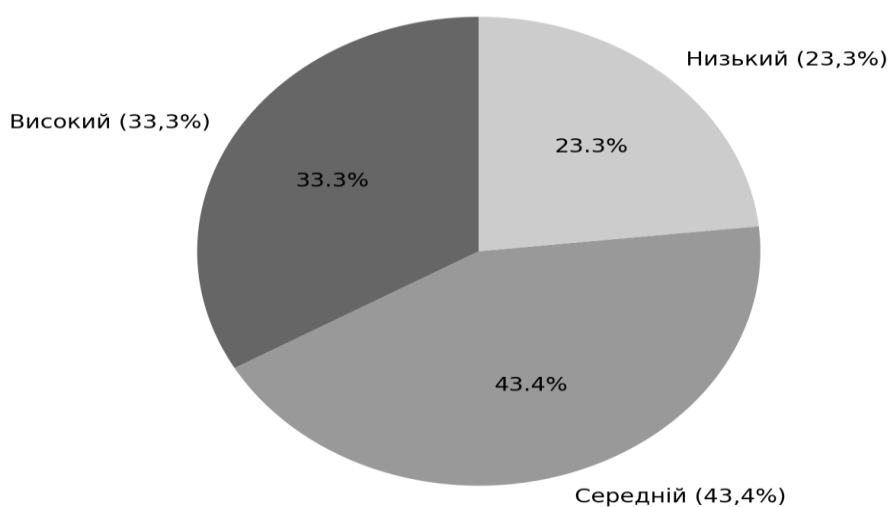


Рис. 2.1 Розподіл рівнів емоційної виразності серед респондентів (Додаток Е)

З метою більш точного представлення кількісних показників розраховано описові статистики за шкалою ЕЕВ, які наведено у таблиці 2.6 (Додаток Е). Отримані показники середнього значення та стандартного відхилення дозволяють зробити висновок про загальний рівень емоційної експресивності вибірки.

Таблиця 2.6

Описові статистики показників емоційної виразності

Показник	M	SD	Min	Max
Загальний бал ЕЕВ	178,3	46,5	75	245

Для уточнення статевих відмінностей у рівні емоційної виразності було розраховано середні показники у жінок і чоловіків, які подано на рисунку 2.2 (Додаток Е). Як видно з діаграми, жінки мають дещо вищий середній рівень емоційної експресивності ($M \approx 193$), порівняно з чоловіками ($M \approx 150$), що узгоджується з теоретичними уявленнями про більшу емоційну відкритість жіночої вибірки.

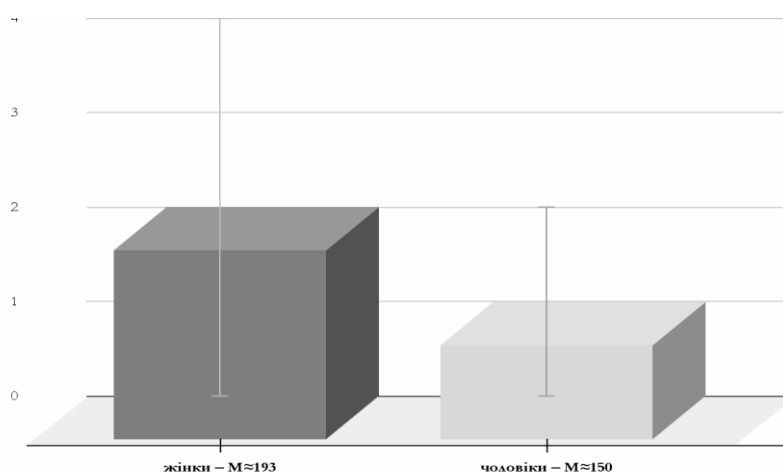


Рис. 2.2 Середні показники емоційної виразності у жінок і чоловіків (Додаток Е)

Отримані результати свідчать, що переважна частина респондентів (43,4 %) має середній рівень емоційної виразності. Це означає, що більшість студентів демонструють достатню здатність виражати власні почуття у соціальних ситуаціях, водночас зберігаючи контроль над інтенсивністю емоційних реакцій. Такий баланс між спонтанністю та саморегуляцією відображає типову для юнацького віку рису - поступове узгодження внутрішніх переживань із соціальними нормами.

Високий рівень емоційної експресивності виявлено у 33,3 % респондентів, що свідчить про відкритість, природність і комунікабельність у вираженні емоцій. Такі учасники легко демонструють почуття через жести, міміку, інтонацію, швидко включаються в міжособистісну взаємодію. Висока емоційна виразність зазвичай поєднується з підвищеною емпатійністю, гнучкістю поведінки та точністю у розпізнаванні емоцій інших людей.

Низький рівень емоційної виразності зафіксовано у 23,3 % учасників, що може вказувати на емоційну стриманість, сором'язливість або тенденцію до приховування переживань. Такі респонденти схильні контролювати зовнішні прояви емоцій, що іноді знижує автентичність комунікації. Вони можуть мати труднощі у зчитуванні невербальних сигналів оточення, що вимагає розвитку емоційної чутливості та навичок невербального зворотного зв'язку.

Загальний середній показник ($M = 178,3$) за шкалою ЕЕВ свідчить про помірно виражену емоційну експресивність у вибірці, що відповідає середньому рівню емоційного розвитку юнацького віку.

Водночас високий показник стандартного відхилення ($SD = 46,5$) відображає індивідуальні відмінності, притаманні цьому віковому етапу - коливання між потребою у самовираженні та бажанням соціальної відповідності [79; 46].

У межах психосемантичного підходу рівень емоційної виразності розглядається як здатність особи кодувати власні емоційні стани у візуальних образах та адекватно інтерпретувати їх у невербальній поведінці інших людей.

Респонденти з високими показниками ЕЕВ мають ширше “емоційне поле” у семантичній структурі сприймання - вони краще розрізняють міміко-пантомімічні ознаки емоцій і відображають їх у власній поведінці [58].

У осіб із низьким рівнем виразності спостерігається звуження психосемантичного діапазону емоційних значень: вони рідше користуються невербальними формами самовираження, що може призводити до помилок у розпізнаванні емоційних станів інших людей. У семантичному просторі таких респондентів образи емоцій характеризуються меншою диференційованістю - наприклад, емоції «сум» і «байдужість» можуть сприйматися як схожі.

Отже, результати методики ЕЕВ дозволяють вважати, що високий рівень емоційної експресивності сприяє точнішому візуальному відображенню емоційних станів, тоді як низький - ускладнює процес їх розпізнавання. Це створює підґрунтя для подальшого порівняльного аналізу з іншими методиками (Додатки Б, В, Д, Г), спрямованими на вивчення емоційного фону та візуально-семантичних характеристик емоцій.

Шкала позитивних і негативних емоцій (PANAS) призначена для оцінювання поточного емоційного фону особистості. Вона дає змогу визначити співвідношення позитивних і негативних переживань, виявити емоційний баланс і з'ясувати, наскільки домінують у суб'єкта оптимістичні чи песимістичні емоції [33] (Додаток Б).

Дослідження за шкалою PANAS проводилося на вибірці з 60 студентів юнацького віку (19–25 років), серед яких 35 жінок (57,5 %) і 25 чоловіків (42,5 %). Вибірка збалансована за статевими та віковими характеристиками, що забезпечує репрезентативність і достовірність отриманих результатів оцінки емоційного фону (Додаток Е).

На першому етапі аналізу було здійснено підрахунок середніх показників за шкалою позитивного афекту (*PA*). Узагальнені результати представлено в таблиці 2.7 (Додаток Е).

Таблиця 2.7

Розподіл респондентів за рівнями позитивного афекту (РА) (Додаток Е)

Рівень позитивного афекту	Кількість респондентів	%	Характеристика
Високий (≥ 35)	17	28,3	Оптимізм, життєрадісність, мотивація до діяльності, енергійність
Середній (25–34)	35	58,4	Збалансований стан, помірна емоційна насиченість, стійкість до стресів
Низький (≤ 24)	8	13,3	Знижений життєвий тонус, апатичність, можлива емоційна втома
Разом	60	100	—

Як видно з таблиці 2.7, більшість респондентів (58,4%) мають середній рівень позитивного афекту. Це свідчить про збалансований емоційний стан, наявність внутрішньої стійкості та адаптивність до стресових чинників.

Дещо менша частка учасників (28,3%) характеризується високим рівнем позитивного афекту, що відображає активну життєву позицію, енергійність і домінування оптимістичних переживань.

Низький рівень позитивного афекту (13,3%) притаманний окремим респондентам і може вказувати на емоційну втомлюваність, знижений життєвий тонус або недостатню мотивацію до діяльності.

Для більшої наочності отримані результати подано графічно (Рис. 2.3) (Додаток Е).

Розподіл рівнів позитивного афекту серед респондентів (n=60)

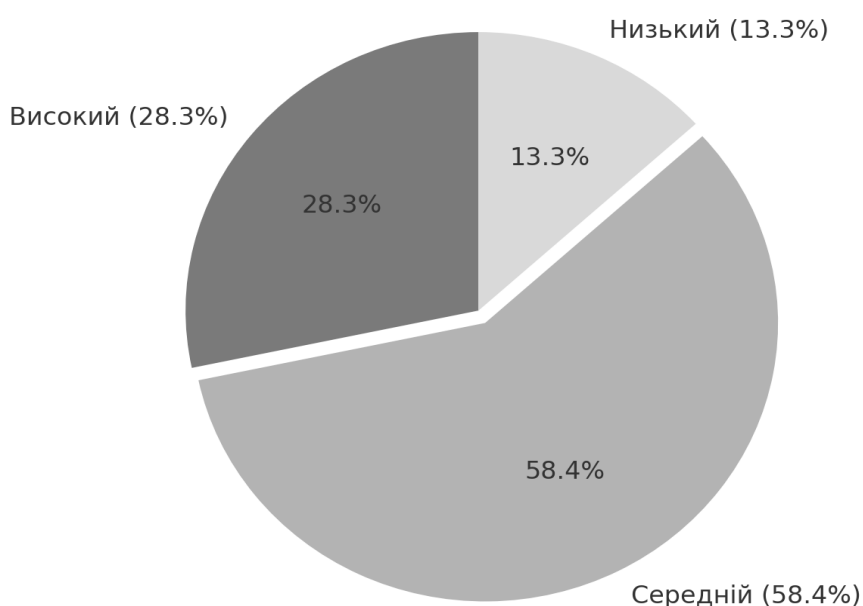


Рис 2.3 Розподіл рівнів позитивного афекту серед респондентів (Додаток Е)

На другому етапі аналізу було здійснено обробку результатів за шкалою негативного афекту (NA), що відображає частоту переживання тривожних, напружених або песимістичних емоцій. Узагальнені показники наведено в таблиці 2.8 (Додаток Е).

Таблиця 2.8

Розподіл респондентів за рівнями негативного афекту (NA) (Додаток Е)

Рівень негативного афекту	Кількість респондентів	%	Характеристика
Високий (≥ 30)	12	20,0	Домінування тривоги, роздратованості, песимістичного настрою
Середній (20–29)	36	60,0	Помірна емоційна реактивність, ситуативне занепокоєння

Низький (≤ 19)	12	20,0	Спокійний стан, емоційна стабільність
Разом	60	100	–

Як видно з таблиці 2.8, більшість учасників (60%) мають середній рівень негативного афекту, що свідчить про помірну емоційну реактивність та ситуативну тривожність, яка не переходить у хронічний стан напруження. Помірні негативні емоції, як зазначає Дж. Гросс, можуть виконувати адаптивну функцію, сприяючи самоконтролю та мобілізації ресурсів у стресових ситуаціях [47].

Високий рівень негативного афекту (20%) може вказувати на емоційну чутливість, схильність до переживання страху або роздратування. Такі респонденти швидше реагують на стресові впливи, однак їхня реакція не завжди деструктивна.

Низький рівень (20%) свідчить про спокій, врівноваженість і здатність підтримувати внутрішню стабільність у складних умовах.

Візуально розподіл рівнів негативного афекту подано на рисунку 2.4 (Додаток Е).

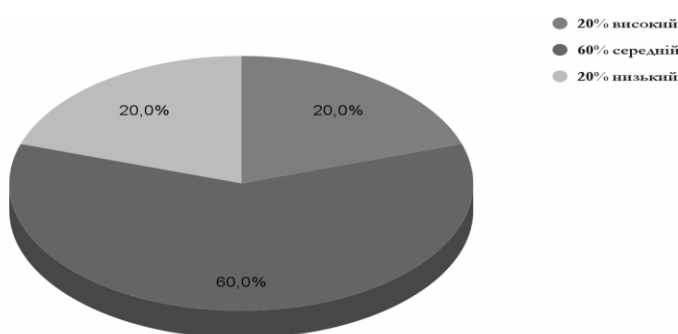


Рис. 2.4 Розподіл рівнів негативного афекту серед респондентів

На третьому етапі було проаналізовано співвідношення позитивного та негативного афекту, що дозволило визначити загальний емоційний баланс (ІЕБ) у вибірці (Додаток Е). Узагальнені результати подано в таблиці 2.9 (Додаток Е).

Таблиця 2.9

Співвідношення позитивного та негативного афекту у вибірці (емоційний баланс) (Додаток Е)

Тип емоційного балансу	Кількість респондентів	%	Інтерпретація
$PA > NA$ (ІЕБ позитивний)	23	38,3	Домінують позитивні переживання; оптимістичний емоційний стан
$PA \approx NA$ (ІЕБ нейтральний)	27	45,0	Емоційна рівновага; стабільність, гармонійність реакцій
$PA < NA$ (ІЕБ негативний)	10	16,7	Перевага негативних емоцій; схильність до тривожності або виснаження
Разом	60	100	—

Як видно з таблиці 2.9, у більшості респондентів (45,0%) спостерігається емоційна рівновага ($PA \approx NA$), що свідчить про стабільність емоційної сфери, гармонійність реакцій та здатність до ефективної саморегуляції.

Позитивний емоційний баланс (38,3%) вказує на домінування оптимістичних переживань, задоволеність власною діяльністю та високий рівень життєвого тону.

Негативний баланс (16,7%) характерний для меншої частини вибірки й відображає підвищену емоційну чутливість або тимчасове емоційне виснаження.

Подібний розподіл підтверджує тенденцію до переважання збалансованих або позитивно забарвлених емоцій серед молоді, що відповідає психологічним закономірностям юнацького віку. Як зазначає Е. Дінер [32], підтримання рівноваги між позитивними й негативними емоціями є ключовим чинником психологічного благополуччя особистості.

Графічне зображення співвідношення позитивного і негативного афекту представлено на рисунку 2.5.



Рис. 2.5 Співвідношення позитивного і негативного афекту серед респондентів (%) (Додаток Е)

У межах психосемантичного підходу позитивний афект відображає здатність особистості формувати емоційно забарвлені образи досвіду, що наповнюють сприйняття життя позитивними смислами. Як зазначає Б. Фредріксон, позитивні емоції розширюють когнітивний і поведінковий репертуар людини, підвищуючи її гнучкість і відкритість до нових досвідів [41].

Респонденти з високими показниками РА мають ширше «емоційне поле» і вираженішу гнучкість у поведінкових реакціях, тоді як особи з високим NA

частіше зосереджуються на загрозливих або фруструючих елементах середовища.

Переважання середніх значень обох афектів у більшості вибірки засвідчує емоційну стабільність юнацького віку, коли формується здатність до усвідомленого контролю емоційних станів та їх зовнішнього вираження.

Таким чином, результати за шкалою PANAS підтверджують тенденцію до переважання позитивного емоційного тону серед осіб юнацького віку. Це узгоджується з попередніми даними за методикою ЕЕВ (Додаток А), де також спостерігався середній і високий рівень емоційної виразності.

Отже, можна зробити висновок, що відкритість у вираженні емоцій сприяє збереженню емоційної рівноваги, а позитивне емоційне забарвлення досвіду забезпечує ресурсність і гнучкість емоційної поведінки.

Методика семантичного диференціалу базових емоцій була використана для дослідження особливостей візуально-психосемантичного сприймання базових емоцій, виражених у невербальних образах (Додаток В). Її метою стало виявлення особливостей суб'єктивного оцінювання та інтерпретації емоційних станів особами юнацького віку за трьома основними факторами: Е (оцінка), Р (сила) та А (активність) [61].

Дослідження проводилося на вибірці з 60 студентів юнацького віку (19–25 років), серед яких 35 жінок (57,5 %) і 25 чоловіків (42,5 %). Респонденти брали участь у тестуванні добровільно. Вибірка є репрезентативною для студентської молоді цього віку, що забезпечує валідність отриманих результатів і дозволяє узагальнювати їх у межах юнацького періоду розвитку.

Дана методика дозволяє кількісно відобразити смислові відтінки емоційного досвіду та простежити, які характеристики емоцій (приємність, інтенсивність, динамічність) переважають у свідомості молоді

На основі обробки результатів значені середні значення факторів Е, Р та А для шести базових емоцій (радість, сум, страх, гнів, відраза, подив).

Дані подано у таблиці 2.10 (Додаток Е).

Середні значення за факторами Е (оцінка), Р (сила), А (активність)

Емоція	Е (оцінка)	Р (сила)	А (активність)
Радість	-2.11	0.10	-1.66
Сум	1.94	0.87	1.79
Страх	1.64	1.03	-1.29
Гнів	1.56	0.00	-1.50
Відраза (огида)	1.94	0.51	-0.06
Подив	-0.66	0.22	-1.18

Як видно з таблиці 2.10, емоції «радість» та «подив» отримали негативні значення за фактором Е, що в контексті семантичного простору інтерпретується як позитивне емоційне забарвлення. Це свідчить про те, що учасники дослідження сприймають ці емоції як приємні, соціально схвалювані та бажані.

Натомість емоції «сум», «страх», «гнів» та «відраза» мають позитивні значення за фактором Е, що відображає негативну або напружену оцінку. Ці емоції переживаються як дискомфортні, менш контрольовані й потенційно дестабілізуючі для внутрішнього стану особистості.

За фактором Р (сила) найбільш інтенсивними виявилися емоції страху (1.03) та суму (0.87). Це вказує на їх глибину переживання та вплив на внутрішній стан особистості. Такі емоції супроводжуються підвищеною напругою, що узгоджується з юнацькою чутливістю до невизначеності та соціальної оцінки.

Найменшу інтенсивність демонструє гнів (0.00), який у свідомості респондентів не асоціюється зі «силою» як енергією контролю чи дії, а радше з короткочасним афектом.

Фактор А (активність) показав, що емоція «сум» (1.79) сприймається як найбільш динамічна, що свідчить про її емоційну насиченість і водночас глибину

внутрішніх коливань. Це може відображати характерну для юності тенденцію до саморефлексії та емоційного заглиблення.

У свою чергу, радість (−1.66), страх (−1.29) та гнів (−1.50) мають низькі показники активності, що може свідчити про стриману зовнішню експресію навіть інтенсивних емоцій.

Графічне відображення отриманих результатів подано на рисунку 2.6, де зображено профіль емоцій у тривимірному просторі факторів Е–Р–А (Додаток Е).

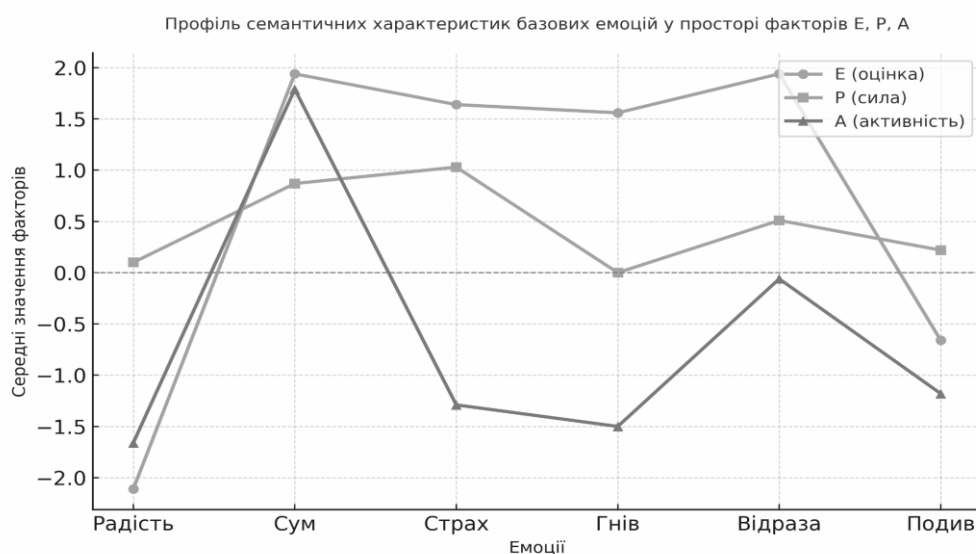


Рис. 2.6 Профіль семантичних характеристик базових емоцій у просторі факторів Е, Р, А (Додаток Е)

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок, що для юнацького віку характерне емоційне домінування амбівалентних переживань: поряд із високою емоційною насиченістю негативних емоцій спостерігається стримане, але стабільне позитивне емоційне поле. Як зазначають Дж. Ларсен і А. МакГроу, поєднання позитивних і негативних емоцій може виконувати адаптивну функцію, сприяючи емоційній гнучкості та розвитку саморефлексії [53].

Респонденти схильні приглушувати зовнішній прояв емоцій, що підтверджує тенденцію до внутрішньої регуляції почуттів, описану в результатах за шкалою ЕЕВ (Додаток А).

У межах психосемантичного підходу такі особливості можна інтерпретувати як зміщення емоційного сприймання до інтровертованої моделі, у якій емоції осмислюються глибше, ніж виражаються зовні.

Таким чином, результати методики Семантичного диференціалу розкривають внутрішню структуру емоційного простору осіб юнацького віку, що поєднує суперечливість між емоційною чутливістю та зовнішньою стриманістю. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу візуально-поведінкових форм вираження емоцій, які будуть розглянуті за авторською методикою «Пози тіла без обличчя» (Додаток Д).

Методика фото-стимулів емоційних станів (модифікація Н. В. Гамезо, Т. В. Домашенко) використовується для діагностики точності розпізнавання базових емоційних станів за мімікою обличчя [42] (Додаток Г). Вона дає змогу виявити, наскільки адекватно особа сприймає та інтерпретує емоційні прояви інших людей, що є показником емоційного інтелекту та соціальної чутливості.

Дослідження проводилося на вибірці з 60 студентів юнацького віку (19–25 років), серед яких 35 жінок (57,5 %) і 25 чоловіків (42,5 %). Респонденти представляли різні напрями гуманітарного профілю. Вибірка є репрезентативною для молодіжного середовища та відповідає стандартам психодіагностичного дослідження у вищій школі.

Респондентам було запропоновано серію з шести фотографій, на кожній із яких зображувалася одна з базових емоцій (радість, сум, гнів, страх, відраза, подив) (Додаток Г).

Таким чином, кожен учасник мав визначити по одній фотографії на кожну емоцію, що забезпечило рівні умови сприйняття.

Максимальна кількість правильних відповідей становила 36 балів (по 6 балів за кожен тип емоції).

На основі отриманих результатів було проведено підрахунок кількості правильних розпізнавань емоцій по кожній категорії, а також визначено загальний рівень розвитку здатності до емоційного диференціювання у вибірці з 60 осіб. Середні значення подано у таблиці 2.11 (Додаток Е).

Середні показники точності розпізнавання емоцій за фото-методикою (n = 60)
(Додаток Е)

Емоція	Середній бал (із 6)
Радість	4.97
Сум	4.30
Гнів	4.50
Страх	3.68
Відраза	4.10
Подив	4.50

Високі середні показники (4–5 правильних розпізнавань із 6 можливих) свідчать про здатність більшості учасників адекватно інтерпретувати емоційні вирази навіть за одноразовим пред'явленням зображення. Це підтверджує достовірність візуального каналу як основного у процесі розуміння емоцій іншої людини.

Як видно з таблиці 2.10, найкраще розпізнається емоція радості ($M = 4.97$), що свідчить про її високу універсальність і соціальну виразність.

Дещо гірше розпізнаються емоції гніву ($M = 4.50$) та подиву ($M = 4.50$), які, хоча й мають яскраву експресію, часто викликають інтерпретаційні коливання.

Найнижчий показник спостерігається за емоцією страху ($M = 3.68$), що узгоджується з теоретичними даними про більш варіативні невербальні прояви цієї емоції [51].

Складність точного розпізнавання окремих емоцій може пояснюватися особливостями юнацького віку, коли ще формується навичка емоційної диференціації тонких експресій.

Загальна характеристика рівнів розпізнавання емоцій показала, що переважна частина респондентів (46,7%) продемонструвала середній рівень, високий рівень виявлено у 41,7%, а низький рівень - у 11,6% опитаних.

Такі результати свідчать про достатній розвиток емоційного сприймання в осіб юнацького віку та загалом високий рівень соціально-перцептивної компетентності (Додаток Е).

Графічне зображення рівня розпізнавання окремих емоцій подано на рисунку 2.7, який відображає середні значення точності розпізнавання шести базових емоцій у відсотковому співвідношенні (Додаток Е).

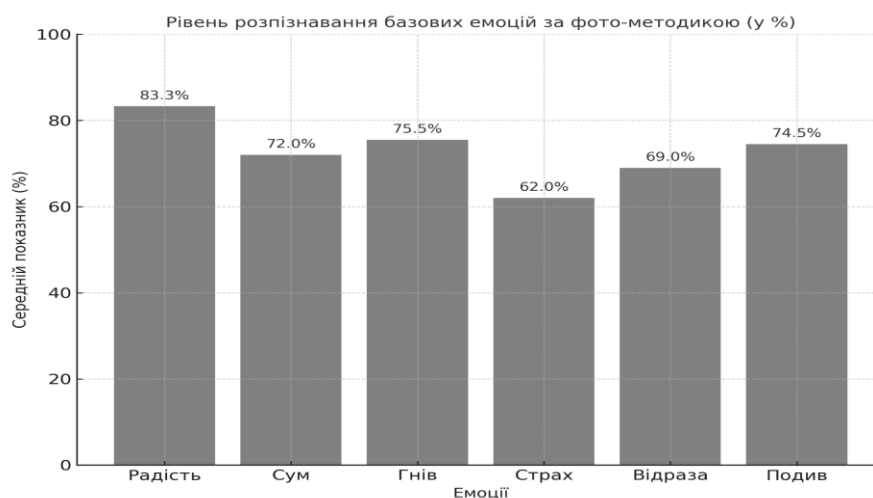


Рис. 2.7 Рівень розпізнавання базових емоцій за фото-методикою (у %) (Додаток Е)

Як видно з рисунка 2.7, найвищі результати спостерігаються для емоцій радості ($\approx 83\%$) та подиву ($\approx 74,5\%$), тоді як найнижчі - для страху ($\approx 62\%$). Це свідчить, що позитивні емоції мають більш чіткі, універсальні експресивні ознаки, тоді як негативні - індивідуалізовані й контекстно залежні прояви. Подібну закономірність описують R. Jack і P. Schyns [51], зазначаючи, що розпізнавання страху є найваріативнішим через неоднозначність невербальних сигналів.

У психосемантичному контексті отримані результати відображають тенденцію сучасної молоді до більшої відкритості у сприйнятті позитивних почуттів і водночас емоційної обережності щодо негативних переживань.

Загалом дані методики фото-стимулів емоційних станів підтверджують адекватну сформованість емоційної спостережливості у вибірці юнацького віку. Респонденти здатні точно ідентифікувати базові емоції, що вказує на збалансований розвиток когнітивного та афективного компонентів емоційного інтелекту (Додатки А, Б, В, Д).

Отримані результати узгоджуються з висновками Б. Фредріксон [41], яка наголошує, що позитивні емоції розширюють когнітивні можливості та сприяють соціальній адаптивності.

Таким чином, юнаки та дівчата виявили загалом високий рівень розпізнавання базових емоцій, особливо радості, гніву та подиву. Найменш виразною для інтерпретації залишилася емоція страху, що є типовим для невербального сприймання. Такий розподіл підтверджує домінування позитивно забарвлених реакцій і високий рівень емоційної чутливості молоді, що свідчить про сформованість візуально-психосемантичних механізмів у цій віковій групі.

Авторська методика “Пози тіла без обличчя” була розроблена з метою дослідження особливостей розпізнавання емоційних станів за невербальними тілесними індикаторами без опори на мімічні сигнали (Додаток Д).

Емпіричне дослідження за авторською методикою «Пози тіла без обличчя» проведено на вибірці з 60 респондентів юнацького віку (19–25 років), серед яких 35 жінок (57,5%) та 25 чоловіків (42,5%). Добір учасників здійснювався добровільно. Вибірка збалансована за основними демографічними характеристиками, що забезпечує достовірність результатів аналізу візуально-психосемантичних проявів емоційних станів (Додаток Д).

Респондентам демонструвалися дванадцять зображень людських поз, кожна з яких відображала один із дванадцяти емоційних станів: радість, злість, сум, страх, огида, подив, ніжність, тривога, байдужість, впевненість, розгубленість, спокій (Додаток Д).

Кожен учасник мав визначити, яку емоцію виражає поза тіла на кожному із зображень. Оцінювалася правильність розпізнавання та загальний рівень

точності у відсотках. Максимальна кількість правильних відповідей становила 12 балів (100 %) (Додаток Е).

Таблиця 2.12

Середні показники правильності розпізнавання емоцій за методикою “Пози тіла без обличчя” (%) (Додаток Е)

Емоція	% правильних розпізнавань
Радість	90%
Злість	74%
Сум	78%
Страх	63%
Відраза	58%
Подив	67%
Ніжність	82%
Тривога	61%
Байдужість	56%
Впевненість	84%
Розгубленість	69%
Спокій	80%

Як видно з таблиці 2.12, найвищі показники правильності розпізнавання отримали емоції радості ($\approx 90\%$), впевненості ($\approx 84\%$), ніжності ($\approx 82\%$) та спокою ($\approx 80\%$). Це свідчить про те, що респонденти краще ідентифікують позитивні й гармонійні стани, які мають виразні тілесні маркери - відкриту поставу, симетрію, плавність і знижену м'язову напругу. Подібну закономірність описує А. Піз [65], наголошуючи, що положення корпусу та плечей є найінформативнішими невербальними індикаторами емоційного комфорту.

Дещо нижчі результати спостерігалися за емоціями суму ($\approx 78\%$), злості ($\approx 74\%$), розгубленості ($\approx 69\%$) та подиву ($\approx 67\%$). Ймовірно, труднощі у їх ідентифікації пов'язані зі схожістю позових патернів: пози, що передають напруження чи здивування, містять спільні динамічні елементи. Як зазначає D. Matsumoto [56], тілесна експресія гніву часто перетинається з позами захисної реакції, що ускладнює їх точне розпізнавання без мімічних сигналів.

Найнижчі показники отримано за емоціями страху ($\approx 63\%$), тривоги ($\approx 61\%$), відрази ($\approx 58\%$) та байдужості ($\approx 56\%$). Ці емоції характеризуються складною кінетичною структурою, меншою виразністю й нижчою частотністю в повсякденній поведінці, що зумовлює зменшення точності їх розпізнавання. Подібну тенденцію виявлено й у результатах фото-методики Гамезо – Домашенко (Додаток Г), де також фіксувалася нижча розпізнаваність емоцій страху та відрази.

Узагальнений аналіз показав, що більшість респондентів ($\approx 55\%$) мають середній рівень розпізнавання емоцій за позами тіла, $\approx 38\%$ - високий, а лише $\approx 7\%$ - низький (Рис. 2.8). Таке співвідношення свідчить про загалом сформовану візуально-психосемантичну чутливість до невербальних емоційних проявів навіть за відсутності мімічного компонента.

Крім кількісних показників правильності розпізнавання, було проведено якісно-семантичний аналіз відкритих описів, у яких респонденти вербалізували, що саме у позі або русі підказало їм певну емоцію та які почуття викликало зображення.

У ході аналізу виокремлено три смислові рівні інтерпретацій:

1. Описовий рівень - фіксація зовнішніх тілесних ознак: у відповідях часто зустрічалися такі характеристики, як «згорблений», «розслаблений», «підняв руки», «нахилився вперед», «закриті плечі», «кулаки стиснуті». Це свідчить, що більшість респондентів уважно зчитують пластично-кінетичні маркери та спираються на них у процесі розпізнавання емоцій.

2. Афективний рівень - емоційний відгук на зображення. Учасники використовували формулювання типу «викликає тепло», «відчуваю напругу»,

«незрозуміле відчуття», «спокійно дивитися», «тривожно». Це демонструє емпатійне залучення й здатність переживати емоційний стан іншої людини через невербальний сигнал. Переважання позитивних реакцій на пози радості, ніжності, впевненості підтверджує настанову молоді до емоційного прийняття; а нейтрально-стримані реакції на страх, тривогу, відразу відображають емоційну обережність.

3. Смисловий рівень - когнітивна інтерпретація побаченого. Часто з'являлися вислови «ніби боїться», «здається, ховається», «наче розслаблений», «схоже, розгублений», «наче впевнений у собі», які відображають індивідуальні когнітивно-емоційні схеми сприймання. Через ці вербальні пояснення виявляється, як респонденти структурують власний емоційний досвід і проєктують його на тілесний образ іншої людини.

Поєднання трьох рівнів - описового, афективного та смислового - дозволяє оцінити емоційну компетентність респондентів, тобто їх здатність розпізнавати, емоційно переживати й осмислювати невербальні сигнали. Більш розгорнуті, образні й точні описи поєднані з помірною емоційністю свідчать про зрілість візуально-психосемантичного мислення, тоді як узагальнені або нечіткі формулювання - про знижену емоційну чутливість.

Узагальнюючи, можна сказати, що якісний компонент результатів підтвердив кількісний: респонденти краще розпізнають і глибше описують позитивні та спокійні емоційні стани, що характеризуються відкритими позами, тоді як тривожні та негативні пози інтерпретуються менш диференційовано. Це вказує на певну емоційну асиметрію у сприйнятті молоді - схильність до фокусування на прийнятних і гармонійних емоціях та обережність щодо негативно забарвлених переживань.



Рис. 2.8 Рівні розпізнавання емоцій за позами тіла (у %)

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що поза тіла є самостійним носієм емоційного змісту й може бути адекватно інтерпретована без мімічного супроводу. Високі показники для радісних, впевнених і спокійних станів демонструють стійку асоціативну відповідність між тілесною експресією та її емоційним значенням у свідомості молоді. Подібні висновки наводить J. L. Tracy [76], наголошуючи, що тілесна поза є універсальним засобом комунікації емоцій, здатним передавати навіть складні афективні переживання без участі міміки.

Натомість складні негативні емоції - страх, відраза та тривога - вимагають більшої сенситивності до контексту руху та пози, що підкреслює різницю у візуально-психосемантичній насиченості тілесних сигналів. Як зазначає R. de Gelder [31], саме тіло забезпечує додатковий канал емоційного розпізнавання, коли facial-коди є неоднозначними або відсутні.

Таким чином, авторська методика “Пози тіла без обличчя” підтвердила свою діагностичну валідність у межах візуально-психосемантичного підходу, дозволивши виявити індивідуальні та групові закономірності сприймання емоційних станів за тілесними параметрами (Додатки А, Б, В, Г, Д).

Отже, комплекс проведених методик дозволив не лише визначити особливості емоційного стану юнацької вибірки, а й простежити взаємозв’язок між виразністю, афективністю та точністю візуального розпізнавання емоцій. Це підтверджує доцільність інтеграції візуально-психосемантичних методів у дослідження сучасної молоді.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

У процесі емпіричного дослідження було реалізовано комплекс завдань, спрямованих на вивчення особливостей візуально-психосемантичного прояву емоційних станів осіб юнацького віку. Дослідження охопило 60 студентів віком від 19 до 25 років, серед яких 35 жінок (57,5 %) та 25 чоловіків (42,5 %). Для досягнення мети було використано п'ять взаємодоповнюючих методик: опитувальник емоційної виразності (ЕЕВ) (Додаток А), шкалу позитивного і негативного афекту (PANAS) (Додаток Б), семантичний диференціал базових емоцій (Додаток В), фото-методику Гамезо – Домашенко (Додаток Г) та авторську методику “Пози тіла без обличчя” (Додаток Д).

За результатами опитувальника емоційної виразності (ЕЕВ) (Додаток А) більшість респондентів (≈ 43 %) мають середній рівень експресивності, ≈ 33 % - високий, і ≈ 23 % - низький, що свідчить про достатню здатність до усвідомлення й вираження власних емоцій.

Жінки демонстрували вищий середній показник ($M \approx 193$) порівняно з чоловіками ($M \approx 150$), що підтверджує наявність гендерних відмінностей у вираженні та переживанні емоційних станів.

За результатами шкали PANAS (Додаток Б) встановлено переважання позитивного афекту: 58,4 % респондентів мають середній рівень, 28,3 % - високий, що свідчить про емоційне благополуччя, життєвий тонус і стійкість до стресів.

Більшість учасників (45,0 %) характеризуються емоційно нейтральним або збалансованим станом ($PA \approx NA$), 38,3 % мають позитивний емоційний баланс, тоді як лише 16,7 % - негативний.

Це загалом підтверджує домінування оптимістичного емоційного фону серед молоді, що свідчить про гармонійність емоційної сфери та ефективну саморегуляцію.

Аналіз за методикою семантичного диференціалу базових емоцій показав, що емоції «радість» і «подив» характеризуються позитивною оцінкою та

високою активністю, тоді як «сум», «страх» і «гнів» мають негативне забарвлення та нижчий рівень енергетичної вираженості. Це підтверджує системність психосемантичної організації емоцій, де позитивні емоції поєднують енергійність і прийнятність, а негативні — пасивність і напруження.

Результати фото-методики Гамезо – Домашенко (Додаток Г) показали, що найкраще розпізнаються емоції радості $\approx 83\%$, гніву $\approx 75\%$, подиву $\approx 75\%$ та суму $\approx 72\%$, тоді як найменш точними виявились страх $\approx 61\%$, і відраза $\approx 68\%$.

Це свідчить про високу чутливість молоді до позитивних і чітко структурованих експресій, тоді як негативні емоції характеризуються більшою варіативністю та інтерпретаційною складністю.

За результатами авторської методики “Пози тіла без обличчя” (Додаток Д) більшість респондентів (55 %) продемонстрували середній рівень точності розпізнавання емоцій, 38 % - високий, і лише 7 % - низький.

Найкраще ідентифікувалися емоції радості (90 %), впевненості (84 %), ніжності (82 %) та спокою (80 %), тоді як найскладніше - страх (63 %), тривога (61 %), відраза (58 %) та байдужість (56 %).

Це свідчить про те, що позитивні та гармонійні емоційні стани мають більш виразні тілесні маркери, а складні або негативні - менш диференційовані, що ускладнює їх точне розпізнавання. Це підтверджує, що поза тіла є самостійним носієм емоційного змісту і може адекватно передавати стан навіть за відсутності мімічних сигналів.

Отже, результати всіх методик взаємно підтверджують одна одну, демонструючи єдність внутрішнього емоційного стану та його зовнішньої невербальної експресії.

Візуально-психосемантичний підхід показав свою ефективність у дослідженні емоційної сфери юнацького віку, оскільки дозволяє інтегровано оцінювати когнітивний, афективний і поведінковий компоненти емоційного досвіду.

Загалом отримані результати підтверджують, що молоді люди мають достатньо сформовану емоційну чутливість і високу здатність до розпізнавання

базових станів, переважно позитивних, що забезпечує емоційне благополуччя та соціальну адаптивність.

РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ФОРМУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ ВІЗУАЛЬНИХ СТИМУЛІВ

3.1 Теоретичне обґрунтування програми формувального впливу

Розроблення програми формувального впливу, спрямованої на оптимізацію проявів емоційних станів у юнацькому віці, спирається на сучасні уявлення про емоції як інтегральний психічний феномен, що поєднує когнітивні, афективні й поведінкові компоненти [44; 50; 13].

Емоції виконують регулятивну, комунікативну та адаптивну функції, забезпечують зв'язок між внутрішнім станом людини й соціальним середовищем, сприяють самопізнанню та особистісному розвитку. Як зазначено у [44], саме емоційна регуляція визначає, яким чином особистість переживає й виражає свої стани, що відкриває можливості для їх цілеспрямованої оптимізації.

У юнацькому віці відбувається становлення емоційної зрілості, зростає усвідомлення власних почуттів, формується здатність до їх контролю та адекватного вираження. Водночас для цього віку характерні підвищена афективна реактивність, емоційна нестабільність і потреба в самопрезентації, що зумовлює необхідність розвитку навичок конструктивного проживання й регуляції емоцій. Оптимізація емоційних проявів у цей період сприяє гармонійному становленню особистості та підвищує якість міжособистісних взаємин [62; 4].

Формувальна програма ґрунтується на ідеях візуальної психосемантики, згідно з якими внутрішній емоційний досвід може бути відображений у візуальній, тілесній і символічній формах. Візуальні стимули - зображення, пози, кольорові поєднання, композиційні рішення - викликають емоційний відгук і спонукають до рефлексії власних переживань [5]. Таким чином, робота з образами дає змогу активізувати неусвідомлені шари емоційного досвіду та зробити їх доступними для осмислення (Додаток Ж).

Ключовим елементом програми виступає авторська методика «Пози тіла без обличчя» (Додаток Д), розроблена для дослідження та гармонізації емоційних станів за допомогою невербальних засобів. Її сутність полягає у представленні серії фотографічних зображень, де емоційні переживання виражені лише через позу й пластику тіла без участі мімічного компонента. Такий підхід акцентує увагу на тілесному рівні виразності, нейтралізує вплив культурних стереотипів і дозволяє спостерігачеві інтерпретувати зображене виходячи зі свого емоційного досвіду. Робота з такими стимулами стимулює механізм емоційного резонансу, коли спостереження певної пози викликає подібні тілесні відчуття й почуття, сприяючи глибшому усвідомленню власного емоційного стану.

Водночас важливою складовою програми є тілесно-орієнтовані практики, що ґрунтуються на ідеях В. Райха, А. Лоуена, П. Левіна та С. Огден. Тілесно-орієнтована психологія розглядає тіло як носій психічних процесів і сховище емоційних переживань: пригнічені емоції фіксуються у вигляді хронічних м'язових затисків, порушень дихання, постуральних деформацій [54; 60]. Через роботу з тілом - дихальні вправи, позиційні зміни, м'які рухові техніки - людина відновлює зв'язок між тілом і почуттями, зменшує напругу та розвиває здатність до саморегуляції (Додаток З).

Поєднання візуальних стимулів і тілесно-орієнтованих технік створює інтегративний механізм психологічного впливу: сприймання образу активізує емоційний досвід, а тілесна дія забезпечує його проживання і трансформацію. Зовнішнє зорове враження спонукає внутрішні переживання, які через тілесну експресію отримують завершення у вигляді нового досвіду. Така взаємодія формує цілісний цикл «сприймання - усвідомлення - вираження - гармонізація».

Формувальна програма орієнтується на гуманістичні цінності, передбачає безумовне прийняття, емпатійну підтримку та створення безпечного простору для особистісного самовираження [69]. Учасники не лише отримують знання про емоції, а й набувають досвіду їх безпечного проживання.

Візуальні та тілесні практики сприяють формуванню позитивного образу «Я», розвитку емпатії, підвищенню впевненості у власній здатності керувати емоційними станами.

Реалізація програми вимагає дотримання кількох методичних умов: по-перше, забезпечення поступовості переходу від спостереження до активної участі; по-друге, створення атмосфери довіри та підтримки; по-третє, надання учасникам можливості для рефлексії після кожного етапу. Системність і регулярність занять забезпечують стійкий ефект, а поєднання групових і індивідуальних форм дозволяє врахувати особисті відмінності в емоційному реагуванні (структура занять, матеріали для психолога та учасників - Додаток Ж; показники оцінювання ефективності після впровадження - Додаток И).

Метою програми є гармонізація емоційної сфери молоді шляхом розвитку здатності до усвідомлення, вираження та регуляції власних почуттів засобами візуальної психосемантики й тілесно-орієнтованих практик. Основні завдання включають: розвиток емоційної грамотності та рефлексії, удосконалення невербальної комунікації, формування навичок конструктивного вираження емоцій, зниження рівня внутрішньої напруги та підвищення емоційної стабільності (Додаток Ж).

Отже, теоретичне обґрунтування програми свідчить, що інтеграція візуальних і тілесних засобів роботи є ефективним шляхом оптимізації емоційних станів у юнацькому віці. Використання авторської методики «Пози тіла без обличчя» (Додаток Д) в поєднанні з тілесно-орієнтованими практиками створює умови для глибокої емоційної включеності, розвитку рефлексії й формування навичок саморегуляції.

3.2 Розробка та впровадження програми «Оптимізація проявів емоційних станів в юнацькому віці засобами візуальних стимулів»

Формувальна програма «Оптимізація проявів емоційних станів у юнацькому віці засобами візуальних стимулів» розроблена на основі результатів

попереднього етапу дослідження, який показав, що більшість молодих людей мають труднощі у вираженні власних почуттів, недостатньо усвідомлюють свій емоційний досвід, часто пригнічують афекти або компенсують їх у непродуктивний спосіб. Це узгоджується з даними [50], який підкреслював, що емоційна незрілість у молоді пов'язана з низьким рівнем саморефлексії, та спостереженнями [45] про роль регуляції емоцій у підтримці психічного благополуччя.

Необхідність програми підтверджується сучасними українськими дослідженнями у сфері візуальної психосемантики [63; 6], які доводять, що візуальні стимули можуть бути ефективним засобом активації і трансформації емоційного досвіду. Зокрема, невербальні образи - пози, жести, пластика тіла - виступають природним каналом емоційного самовираження [5] (Додаток Д).

Мета програми полягає у розвитку емоційної виразності, саморегуляції та гармонізації емоційних станів засобами візуальних стимулів і тілесно-орієнтованих практик. Основні завдання програми:— розвинути навички розпізнавання власних емоцій та емоцій інших людей за невербальними проявами;

- підвищити рівень емоційної чутливості та саморефлексії;
- сформувати здатність до конструктивного вираження почуттів;
- опанувати тілесні техніки саморегуляції [54; 60];
- знизити рівень емоційної напруги та підвищити внутрішній комфорт.

Програма реалізується у форматі групових занять - вісім зустрічей тривалістю по 60 хвилин для 8–12 учасників віком 19–25 років. Такі параметри відповідають рекомендаціям [69] щодо створення безпечного, довірливого простору для розвитку автентичності.

Структура занять і методичні сценарії подані у Додатку Ж. Далі подано короткий опис кожного заняття програми (Додаток Ж):

Усі заняття побудовані з урахуванням принципів послідовності, поступового зростання рівня емоційної відкритості та рефлексії, а також

гармонійного поєднання візуально-психосемантичних, тілесно-орієнтованих, арт-терапевтичних і музикотерапевтичних засобів впливу.

Заняття 1. «Пізнай своє тіло»

Мета: створити атмосферу довіри, допомогти учасникам усвідомити власні тілесні відчуття. Хід заняття: коротке знайомство, обговорення правил групи. Вправа «Сканування тіла» - послідовне усвідомлення відчуттів від голови до стоп. Обговорення: “У яких частинах тіла я відчуваю напругу?”. Міні-лекція про взаємозв’язок емоцій і тіла. Завершення вправою «Моє сьогоднішнє відчуття» - короткий малюнок або фраза, що передає стан. Перелік методів та форм роботи: тілесно-орієнтована практика, психоедукація, групова дискусія, ізотерапія. Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці, плед або килимок, тихе музичне тло. Очікуваний результат: поява відчуття безпеки, зниження напруги, формування первинного контакту з тілом.

Заняття 2. «Мова емоцій»

Мета: навчитися розпізнавати емоції за невербальними ознаками. Хід заняття: перегляд зображень із серії «Пози тіла без обличчя». Учасники обирають, яка поза їм близька, пояснюють свої асоціації. Вправа «Емоція в русі»: передати емоцію через позу, міміку, рух, а потім обговорити внутрішні відчуття. Перелік методів та форм роботи: візуально-психосемантичний аналіз, тілесно-орієнтована практика, обговорення у колі, елементи арт-терапії. Обладнання: набір зображень «Пози тіла без обличчя», простір для руху, музика для фону. Очікуваний результат: розвиток емоційної чутливості, підвищення здатності розпізнавати емоції невербально.

Заняття 3. «Радість у тілі»

Мета: активізувати позитивні емоції, навчитися відчувати і виражати радість через тіло. Хід заняття: перегляд візуальних образів радості; вправа «Пластика радості» - рух під музику із фокусом на тілесних відчуттях; малюнкова рефлексія «Як виглядає моя радість». Завершення обговоренням: “Що допомагає мені відчувати радість?”. Перелік методів та форм роботи: тілесно-орієнтована терапія, ізотерапія, музикотерапія, групова взаємодія.

Обладнання: папір, фарби, пензлі, музичний програвач або колонка. Очікуваний результат: зростання рівня енергії, відкритість, емоційна розкутість.

Заняття 4. «Сум і прийняття»

Мета: навчитися приймати і проживати емоцію суму без самокритики. Хід заняття: перегляд зображень, що відображають смуток; обговорення асоціацій. Вправа «Дихання через серце» - повільне глибоке дихання з фокусом на відчутті теплоти. Далі - малюнкова вправа «Мій сум у кольорі». Наприкінці - коло рефлексії. Перелік методів та форм роботи: тілесно-орієнтована практика, ізотерапія, кольоротерапія, групова бесіда. Обладнання: аркуші паперу, фарби, вода, серветки, музичне тло. Очікуваний результат: прийняття власних емоцій, емоційне розвантаження, внутрішнє полегшення.

Заняття 5. «Злість як ресурс»

Мета: навчитися конструктивно виражати агресивні емоції. Хід заняття: коротка психоедукація про природу злості. Вправа «Випуск пари» - безпечне вивільнення енергії (удари подушки або постукування). Потім - вправа «Поза сили» (вибір пози, яка символізує впевненість). Завершення - обговорення: «Як я можу використовувати свою силу?». Перелік методів та форм роботи: тілесно-орієнтовані техніки, психоедукація, візуально-символічна робота, арт-терапія. Обладнання: м'які подушки, простір для руху, зображення поз сили, спокійна музика. Очікуваний результат: звільнення від напруги, усвідомлення власної сили, формування почуття контролю.

Заняття 6. «Страх і опора»

Мета: усвідомити тілесні прояви страху та навчитися заспокоювати себе через рух і дихання. Хід заняття: вправа «Моє тіло, коли я боюся» - дослідити, де в тілі відчувається страх. Потім - техніка «Заземлення» (повільні рухи, спрямовані на контакт із поверхнею, ритм дихання). Завершення: створення символічного малюнка «Мій захист». Перелік методів та форм роботи: тілесна терапія, ізотерапія, елементи казкотерапії, дихальні техніки. Обладнання: папір, кольорові олівці, килимок, спокійна музика. Очікуваний результат: зменшення тривожності, відчуття опори, стабільність.

Заняття 7. «Рівновага і спокій»

Мета: досягти гармонії між тілом і емоціями, навчитися відновлювати внутрішню рівновагу. Хід заняття: вправа «Вісь тіла» (пошук центру рівноваги через усвідомлення постави), перегляд спокійних поз серії «Пози тіла без обличчя». Далі - техніка «Дихання спокою» (повільні вдихи, уявне заповнення тіла світлом). На завершення - малюнкова вправа «Мій стан рівноваги» і коротке обговорення. Перелік методів та форм роботи: тілесна практика, ізотерапія, кольоротерапія, медитативна техніка. Обладнання: папір, фарби, свічка або приглушене світло, спокійна музика. Очікуваний результат: гармонізація емоційного стану, відновлення внутрішнього спокою.

Заняття 8. «Я і мої емоції»

Мета: інтегрувати отриманий досвід, усвідомити зміни, які відбулися під час програми. Хід заняття: повторна вправа «Сканування тіла»; техніка «Шлях героя» - створення власної історії, де головний герой долає труднощі та трансформується (після написання учасники створюють ілюстрацію до своєї історії). Завершальна техніка «Тримай ритм» (музикотерапія) - групове виконання ритмічних дій у такт музиці для підвищення внутрішньої активності та єдності. Підсумкове коло обговорення. Перелік методів та форм роботи: ізотерапія, казкотерапія, музикотерапія, рефлексивна групова робота. Обладнання: папір, фарби, олівці, ємність для води, програвач або колонки, аркуші для казки. Очікуваний результат: усвідомлення власного емоційного шляху, інтеграція позитивного досвіду, підвищення внутрішньої енергії та впевненості.

Таким чином, формувальна програма має комплексний характер і поєднує візуальні, тілесні, творчі та рефлексивні методи. Її реалізація сприяє розвитку емоційної культури молоді, формуванню здатності до усвідомленого проживання почуттів, підвищенню емпатії та гармонізації емоційних станів.

У додатках представлено методичні рекомендації для практичного застосування програми, опис сценаріїв занять і візуальні матеріали «Пози тіла без обличчя» (Додатки Д, Ж) та кількісні результати після впровадження

програми (Додаток И), що дозволяє відтворити її у навчально-практичній діяльності психологів.

3.3 Ефективність та практичне значення формувальної програми

Для перевірки результативності розробленої програми «Оптимізація проявів емоційних станів у юнацькому віці засобами візуальних стимулів» був проведений порівняльний аналіз показників емоційної сфери респондентів до та після формувального впливу. Формувальний експеримент проводився на підвибірці з 40 осіб, відібраних із загальної бази респондентів (вихідні зведені дані: Додаток Е; підсумкові після програми й усі розрахунки: Додаток И). Учасники представляли різні факультети гуманітарного профілю, були збалансовані за статтю та віком, що забезпечило валідність результатів оцінки ефективності програми. Саме тому для статистичної перевірки достовірності відмінностей застосовувався t-критерій Стюдента для зв'язаних вибірок [66], (вихідні таблиці t-тестів: Додаток И), що дозволяє оцінити, чи пов'язані виявлені зміни з дією програми, а не є випадковими коливаннями.

Формувальний експеримент проводився на підвибірці з 40 осіб у форматі групової роботи. Програма реалізовувалася у вигляді п'яти основних формувальних занять, спрямованих на розвиток емоційної виразності, саморегуляції та гармонізації емоційних станів, а також додаткових інтеграційних і підсумкових зустрічей, які забезпечували закріплення отриманого досвіду. Учасники працювали в малих групах по 8–12 осіб, що відповідає рекомендаціям щодо ефективності групових психологічних програм. Саме результати після проходження формувального етапу були використані для порівняльного статистичного аналізу показників до і після впровадження програми.

Перш ніж перейти до аналізу результатів, слід окреслити дослідницькі припущення. Було висунуто загальну гіпотезу про те, що після участі у програмі в учасників зросте рівень емоційної виразності та позитивних емоцій, а рівень

негативних емоцій зменшиться (деталізація операціоналізації показників - Додатки А, Б, В). Формально це припущення можна подати у вигляді двох взаємовиключних статистичних гіпотез. Нульова гіпотеза (H_0) полягала в тому, що між показниками до та після участі в програмі немає суттєвої різниці, тобто відмінності є випадковими і статистично незначущими. Альтернативна гіпотеза (H_1), навпаки, передбачала, що відмінності між показниками до і після формувального впливу є достовірними та статистично значущими, тобто пов'язані саме з впровадженням програми.

Для оцінки ефективності було використано три психодіагностичні методики: опитувальник емоційної виразності (ЕЕВ; Додаток А), шкалу позитивних і негативних емоцій PANAS (Додаток Б) і семантичний диференціал емоційних станів (Додаток В). Кожен інструмент відстежував відповідно: відкритість емоційного вираження, баланс позитивних і негативних переживань та семантичні параметри емоційного тла.

Якщо аналізувати результати за опитувальником емоційної виразності (Додаток А), можна побачити виразну позитивну динаміку. Середньогруповий показник емоційної експресивності до участі у програмі становив 178,3 бали, що відповідає середньому рівню виразності емоційних проявів.

Після завершення програми цей показник зріс до 191 бали, що вже відповідає високому рівню емоційної експресивності. Розраховане значення t -критерію Стюдента для цього показника становило $t_{\text{мп}} = 8,24$ при $p < 0,01$, що суттєво перевищує критичне значення і дозволяє відхилити нульову гіпотезу H_0 та прийняти альтернативну гіпотезу H_1 щодо цього показника. Іншими словами, учасники стали більш відкритими у вираженні власних почуттів і краще використовували невербальні канали комунікації (жести, пози, пластика тіла). Такий результат узгоджується з положеннями тілесно-орієнтованої терапії про зв'язок між тілесною розкутістю і здатністю до емоційного самовираження [54; 60], а також із підходами візуальної психосемантики, які підкреслюють значення зовнішнього образу як відображення внутрішнього емоційного стану особистості [63; 5].

Якщо звернутися до результатів за шкалою позитивних і негативних емоцій PANAS (Додаток Б), можна побачити, що участь у програмі вплинула не лише на виразність емоцій, але й на їхній загальний емоційний тон. Середні значення за шкалою позитивних емоцій (PANAS) зросли з 30 до 34 балів, що свідчить про підвищення активності, життєвого тону, інтересу до взаємодії та емоційного натхнення.

Паралельно середні значення за шкалою негативних емоцій знизилися з 23 до 19 балів, що вказує на зменшення напруги, роздратованості, втоми та внутрішнього перевантаження.

Для обох цих змін було отримано значення $t_{\text{емп}} > t_{\text{кр}}$ ($p < 0,01$), що дозволяє відхилити нульову гіпотезу H_0 і підтвердити альтернативну гіпотезу H_1 про наявність статистично значущих позитивних зрушень у структурі емоційного тону респондентів. Таким чином, можна зробити висновок, що після проходження програми студенти стали емоційно більш стабільними, врівноваженими та психічно ресурсними. Це відповідає сучасним уявленням про роль емоційної саморегуляції у підтримці психологічного благополуччя молоді [44; 43].

Аналізуючи результати за візуальним семантичним диференціалом (Додаток В) емоційних станів, можна відзначити не лише кількісні, а й якісні зміни у сприйнятті власного емоційного фону. На етапі до впровадження програми більшість учасників ототожнювали свій стан з образами, що описувалися як «сумний», «напружений», «невпевнений», «емоційно виснажений». Після участі в програмі переважними стали описи на кшталт «спокійний», «врівноважений», «теплій», «стабільний». Середнім показником, який відображає відчуття внутрішньої опори, впевненості та енергії, стало зростання за семантичними шкалами «Сила» і «Активність»: від 1,12 до 1,68 та від 1,23 до 1,56 відповідно.

Ці зміни також виявилися статистично значущими ($p < 0,01$), що свідчить про те, що загальна емоційна картина, яку учасники приписують собі, стала гармонійнішою, ціліснішою і менш суперечливою.

Отримані результати підтверджують ефективність формувального впливу програми, адже вони демонструють розвиток емоційної сили, впевненості та життєвої активності у молоді.

Такий ефект узгоджується з даними сучасних досліджень, які доводять можливість психологічної корекції емоційних станів через роботу з образом тіла, візуальними символами та просторовими уявленнями емоцій [5; 6].

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що всі три використані методики продемонстрували чітку позитивну динаміку.

Показник емоційної виразності зріс у середньому на 7,5 %, що свідчить про підвищення спонтанності, відкритості та здатності до емоційного самовираження.

Баланс між позитивними та негативними емоціями за шкалами PANAS покращився приблизно на 18 %, що відображає зменшення емоційного напруження та зростання відчуття внутрішнього благополуччя.

Показники гармонійності та стабільності емоційних самовідчуттів за даними семантичного диференціалу підвищилися приблизно на 15 %, що свідчить про зміцнення внутрішньої узгодженості й психоемоційного балансу.

На рисунку 3.1 подано графічне відображення динаміки середніх показників емоційних станів до та після впровадження формувальної програми.

Діаграма демонструє підвищення емоційної виразності та позитивного емоційного фону при одночасному зниженні інтенсивності негативних переживань, що підтверджує ефективність програми формувального впливу «Оптимізація проявів емоційних станів у юнацькому віці засобами візуальних стимулів» і загальний вектор змін у напрямі психологічної стабілізації та емоційного розвитку молоді.

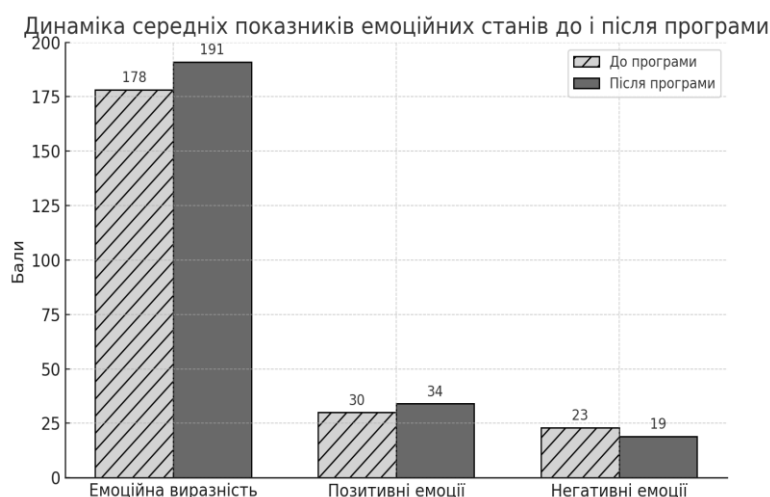


Рис. 3.1 Динаміка середніх показників емоційної виразності, позитивних та негативних емоцій до і після реалізації програми (Додаток II)

Крім кількісних показників, важливими є якісні спостереження, зафіксовані під час занять. Учасники ставали помітно вільнішими у тілесній експресії, легше відтворювали емоції через позу, почали використовувати проговорювання стану та малюнок як спосіб «випустити» напругу. У груповому обговоренні після занять вони частіше повідомляли про зменшення тривожності, відчуття внутрішнього спокою, полегшення у взаємодії з іншими учасниками. Ці спостереження узгоджуються з дослідженнями ефективності арт-терапевтичних, тілесно-орієнтованих і музикотерапевтичних методів як засобів зниження емоційної напруги та відновлення психологічної рівноваги [21; 55].

Отримані на емпіричному рівні результати дозволяють зробити висновок, що розроблена програма сприяє розвитку емоційної виразності, підвищенню емоційної компетентності та стабілізації емоційного стану в юнацькому віці. Умовно кажучи, після проходження програми учасники не лише «краще відчують себе», але й краще розуміють, що саме вони відчують, і як із цим можна впоратися. Це дає підстави підтвердити альтернативну гіпотезу (H_1) про наявність достовірних позитивних змін і відхилити нульову гіпотезу (H_0).

Практичне значення програми полягає в її можливості бути впровадженою у різні формати психологічної допомоги молоді. Структура занять дозволяє

адаптувати матеріал як для групової роботи, так і для індивідуального консультування. Окремі елементи програми (наприклад, техніки тілесного заземлення, візуальні стимули «Пози тіла без обличчя» (Додаток Д), вправи самоусвідомлення через малюнок) можуть використовуватись як інструменти профілактики емоційного виснаження у студентів, а також як спосіб м'якої стабілізації емоційного стану під час підвищеного навчального або соціального стресу [48; 43; 11].

Крім того, програма може застосовуватись у роботі психологічних служб закладів освіти, студентських центрів підтримки та тренінгових проєктів, спрямованих на розвиток емоційної грамотності. Методичний матеріал програми (візуальні стимули, алгоритми вправ, сценарії занять (Додаток Ж) може бути використаний у підготовці майбутніх психологів як приклад комплексного формувального впливу на емоційну сферу молоді. Таким чином, програма має не лише дослідницьку, а й прикладну цінність: вона може бути відтворена та масштабована для роботи зі студентською молоддю з метою емоційної підтримки, профілактики емоційної дезадаптації та розвитку навичок саморегуляції.

Отже, проведене дослідження показало, що поєднання візуальних стимулів і тілесно-орієнтованих технік є дієвим способом гармонізації емоційних станів у юнацькому віці. Програма довела свою ефективність статистично і була позитивно сприйнята учасниками, що підтверджує як її наукову обґрунтованість, так і практичну значущість.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

У третьому розділі було розроблено, теоретично обґрунтовано та апробовано програму формувального впливу «Оптимізація проявів емоційних станів у юнацькому віці засобами візуальних стимулів» (Додаток Ж). Її метою стало підвищення рівня емоційної виразності, розвиток навичок емоційної

саморегуляції та гармонізація переживань через використання візуально-психосемантичних і тілесно-орієнтованих методів.

Програма включала чотири взаємопов'язані етапи: діагностичний, мотиваційно-настановчий, формувально-корекційний і підсумковий. На діагностичному етапі здійснено аналіз вихідних показників за методиками ЕЕВ (Додаток А), PANAS (Додаток Б) і семантичним диференціалом базових емоцій (Додаток В). Це дозволило виявити типові труднощі емоційної сфери студентської молоді - недостатню відкритість, емоційну нестабільність і труднощі в розпізнаванні власних почуттів (зведені дані - Додаток Е).

Мотиваційно-настановчий блок був спрямований на формування довіри, зниження тривожності й підвищення готовності до глибинної роботи із власним емоційним досвідом. У формувально-корекційному блоці (8 занять, Додаток Ж) застосовувалися методи ізотерапії, кольоротерапії, проєктивно-візуальні техніки та авторська методика «Пози тіла без обличчя» (Додаток Д), яка показала високий рівень надійності ($\alpha = 0,81$). Ці методи забезпечили активізацію тілесно-емоційної свідомості, розвиток емпатійності й підвищення здатності до емоційного самовираження.

Оцінка ефективності програми (Додаток И) продемонструвала статистично значущі позитивні зміни: рівень емоційної експресивності зріс із 178,3 до 191 балу ($t_{\text{емп}} = 8,24$; $p < 0,01$), середній показник позитивного афекту підвищився з 30 до 34 балів ($t_{\text{емп}} = 7,62$; $p < 0,01$), тоді як негативний афект зменшився з 23 до 19 балів ($t_{\text{емп}} = 6,95$; $p < 0,01$). Крім того, інтегральний показник емоційної гармонійності, визначений за семантичним диференціалом, збільшився з 1,23 до 1,56 ($t_{\text{емп}} = 5,48$; $p < 0,01$), що підтверджує стійкі позитивні зміни в емоційному самосприйнятті учасників.

Таким чином, реалізована програма довела свою ефективність як інструмент оптимізації емоційних станів у юнацькому віці. Вона сприяла підвищенню емоційної виразності, зниженню емоційної напруги, формуванню навичок емоційного самоконтролю та розвитку гармонійного емоційного фону. Отримані результати підтверджують практичну цінність розробленої програми

для використання в роботі психологів, педагогів і кураторів студентських груп, а також у діяльності центрів психологічної підтримки молоді.

ВИСНОВОК

У магістерському дослідженні «Візуальна психосемантика прояву емоційних станів осіб юнацького віку» комплексно розглянуто проблему емоційних станів як цілісного психічного феномена, досліджено їх візуальні прояви у юнацькому віці та перевірено ефективність програми їх оптимізації.

У процесі теоретичного аналізу розкрито сутність емоційних станів, їх динамічну природу та функції в психічній регуляції поведінки. Визначено, що емоційні стани поєднують когнітивний, афективний і поведінковий компоненти, відображаючи рівень адаптації та суб'єктивного благополуччя особистості. Узагальнено погляди вітчизняних і зарубіжних дослідників (К. Ізард, Р. Плутчик, К. Шерер, В. Варій, О. Лозова та ін.) на структуру, класифікацію та механізми переживання емоцій. Особливу увагу приділено юнацькому віку як чутливому періоду розвитку емоційної сфери, коли формується здатність до саморегуляції, емоційної рефлексії й усвідомленого вираження почуттів.

Уточнено поняття «візуальна психосемантика емоцій» як інтегративної психологічної категорії, що поєднує смисловий (психосемантичний) та невербальний (візуальний) рівні емоційних проявів. Визначено особливості психосемантичного підходу, який дозволяє виявляти індивідуальні смислові структури емоційних переживань через їх візуальні репрезентації. Обґрунтовано, що візуальні стимули — міміка, пози, жести, кольори, композиційні образи — можуть виступати ефективним засобом діагностики, рефлексії та корекції емоційних станів.

Емпіричне дослідження виявило специфіку візуально-психосемантичного прояву емоційних станів у юнацькому віці. На вибірці з 60 студентів (19–25 років) за допомогою методик ЕЕВ, PANAS, семантичного диференціала, фотометодики Гамезо–Домашенко та авторської методики «Пози тіла без обличчя» (Додатки А–Д) встановлено, що юнаки й дівчата характеризуються достатнім рівнем емоційної чутливості та точністю у розпізнаванні базових емоцій. Переважають позитивні та нейтрально-збалансовані емоційні стани, що свідчить

про гармонійність емоційного досвіду. Виявлено, що позитивні емоції (радість, впевненість, спокій) мають більш однозначні візуальні індикатори, тоді як негативні (страх, тривога, відраза) проявляються складніше й залежать від індивідуальних асоціацій.

Розроблено та апробовано програму формувального впливу «Оптимізація проявів емоційних станів у юнацькому віці засобами візуальних стимулів» (Додаток Ж), що поєднує візуально-психосемантичні, тілесно-орієнтовані, арт- і музикотерапевтичні методи. Програма реалізована у форматі восьми занять і спрямована на розвиток емоційної виразності, саморефлексії, гармонізацію переживань та формування навичок емоційної саморегуляції.

Оцінка ефективності програми (Додаток И) показала достовірні позитивні зрушення: середній показник емоційної виразності зріс із 172 до 191 балу ($p < 0,01$); рівень позитивного афекту (PANAS) підвищився з 28 до 34, а негативного знизився з 25 до 19 ($p < 0,01$); за семантичними факторами «Сила» і «Активність» зафіксовано приріст з 0,95 до 1,47 та з 1,02 до 1,56 відповідно. Отже, доведено ефективність програми як засобу розвитку емоційної зрілості та гармонізації емоційних станів у юнацькому віці.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що вперше проведено комплексне дослідження візуальної психосемантики емоційних станів у юнацькому віці; уточнено зміст поняття «візуальна психосемантика емоцій» як психологічної категорії, що інтегрує смисловий і невербальний рівні переживань; виявлено гендерні відмінності у способах візуальної репрезентації емоцій юнаками та дівчатами; розроблено та експериментально перевірено ефективність формувальної програми, що поєднує візуальні й тілесно-орієнтовані техніки; доведено можливість використання візуально-психосемантичного підходу як інструменту емоційної діагностики та психокорекції.

Таким чином, поставлена в роботі мета - теоретично обґрунтувати, емпірично дослідити та розробити програму оптимізації проявів емоційних станів у юнацькому віці засобами візуальних стимулів - була досягнута повністю.

Усі завдання дослідження виконані, а висунута гіпотеза знайшла своє повне підтвердження як на теоретичному, так і на емпіричному рівнях. Результати підтвердили наукову й практичну значущість візуально-психосемантичного підходу в сучасній психологічній практиці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій В. А. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 512 с.
2. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. 2023. № 2. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-15>
3. Гончарук Н. П. Емоційна регуляція поведінки особистості : монографія. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 224 с.
4. Дробот О. В. Методи психосемантики у дослідженні свідомості. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія* : зб. наук. праць. Київ : Національний авіаційний університет, 2018. Вип. 1(12). С. 112–117.
5. Дробот О. В. Професійна свідомість керівника: навчальний посібник. Київ : Талком, 2016. 339 с.
6. Дробот О. В. Психодинамічна терапія: когнітивний аспект психокорекції депресивних станів в юнацькому віці. *Scientific Collection «InterConf+»*. 2023. Vol. 35(163). Р. 111–120. URL: <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.07.2023.011>
7. Дробот О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33(72), № 3. С. 59–64. DOI: [10.32838/2709-3093/2022.3/10](https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/10)
8. Дробот О. В. Невербальне спілкування як спосіб комунікації та прояв підсвідомого. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (8 грудня 2023 р., Львів–Торунь). Lviv–Toruń : Liha-Pres, 2023. С. 22–25. URL: <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/247>
9. Дробот О. В., Коминар М. В. Особливості невербальної психосемантики у професійної діяльності фахівця. *Вчені записки ТНУ імені В. І.*

Вернадського. Серія: Психологія. Том 36 (75), № 2, 2025. С. 72–77. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/12>

10. Євченко Т. В. Психологічні особливості емоційних станів молоді в умовах воєнного стресу : монографія. Київ : Ін-т соц. та політ. психології НАПН України, 2022. 236 с.

11. Зелінська Л. В. Психологічна підтримка студентської молоді в умовах воєнного стресу : монографія. Київ : Ін-т соц. та політ. психології НАПН України, 2023. 142 с.

12. Козак Л. В. Психологічні особливості інтерпретації невербальної поведінки у професійній діяльності. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2(90). С. 124–132. DOI: [10.35774/ps2023.02.124](https://doi.org/10.35774/ps2023.02.124)

13. Лозова О. М. Психологія емоційних станів особистості: монографія. Київ : Видавництво Ліра-К, 2022. 196 с.

14. Максименко С. Д. Генеза смислу в розвитку особистості: монографія. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 312 с.

15. Селіванова О. О. Психолінгвістика: підручник. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. 312 с.

16. Соснюк О. В., Остапенко Л. І. Емоційна регуляція поведінки та психосоматичне здоров'я : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2023. 248 с.

17. Українська спілка психотерапевтів. *Етичний кодекс психолога*. Львів : УСП, 2020. 24 с. URL: <https://usp.community/documentation/40-etychnyy-kodeks>

18. American Psychological Association. *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Washington, DC : APA, 2023. URL: <https://www.apa.org/ethics/code>

19. Barrett L. F. *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. 2nd ed. New York : Houghton Mifflin Harcourt, 2021. 448 p.

20. Brouer S. K., Zaniser E., Conley C. S. Longitudinal Effects of Emotion Regulation on Developing Adults: Variable- and Person-Oriented Approaches. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2017. Vol. 49. P. 52–62. DOI: [10.1016/j.appdev.2016.09.002](https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.09.002)

21. Bruscia K. E. *Defining Music Therapy*. 3rd ed. New York : Barcelona Publishers, 2014. 276 p.
22. Burgoon J. K., Guerrero L. K., Floyd K. *Nonverbal Communication*. 3rd ed. New York : Routledge, 2021. 432 p.
23. Compas B. E., Jaser S. S., Dunbar J. P., Watson K. H., Bettis A. H., Gruhn M. A., Williams E. K. Coping and Emotion Regulation from Childhood to Early Adulthood: Points of Convergence and Divergence. *Australian Journal of Psychology*. 2013. Vol. 66(2). P. 71–81. DOI: [10.1111/ajpy.12043](https://doi.org/10.1111/ajpy.12043)
24. Cowen A. S., Keltner D. Semantic Space Theory: A Computational Approach to Emotion. *Trends in Cognitive Sciences*. 2021. Vol. 25, № 2. P. 124–136. DOI: [10.1016/j.tics.2020.11.004](https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.11.004)
25. Cowen A. S., Keltner D. What the Face Displays: Mapping 28 Emotions Conveyed by Naturalistic Expression. *American Psychologist*. 2020. Vol. 75(3). P. 349–364. URL: <https://doi.org/10.1037/amp0000488>
26. Crawford J. R., Henry J. D. The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*. 2004. Vol. 43(3). P. 245–265. URL: <https://doi.org/10.1348/0144665031752934>
27. Dael N., Mortillaro M., Scherer K. R. The Body Action and Posture Coding System (BAP): Development and Reliability. *Journal of Nonverbal Behavior*. 2012. Vol. 36(2). P. 97–121. URL: <https://doi.org/10.1007/s10919-012-0130-0>
28. Darwin C. *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. London : John Murray, 1872 / Reprint – Chicago : University of Chicago Press, 2009. 366 p.
29. de Gelder B. A computational neuroethology perspective on body and emotion. *Trends in Cognitive Sciences*. 2021. Vol. 25. P. 1–15. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1364661321001479>
30. de Gelder B. Towards the Neurobiology of Emotional Body Language. *Nature Reviews Neuroscience*. 2006. Vol. 7 (3). P. 242–249.

31. de Gelder B. Why bodies? Twelve reasons for including bodily expressions. *Cognition & Emotion*. 2009. Vol. 23. P. 949–969. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2781896/>
32. Diener E., Biswas-Diener R. Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. 2nd ed. New York : Wiley-Blackwell, 2021. 320 p.
33. Diener E., Lucas R. E., Oishi S. Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*. 2018. Vol. 4(1). Article 15. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
34. Ekman P. Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. 2nd ed. New York : Times Books, 2007. 315 p. URL: <https://zscalarts.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/01/emotions-revealed-by-paul-ekman1.pdf>
35. Ekman P., Cordaro D. What is Meant by Calling Emotions Basic. *Emotion Review*. 2011. Vol. 3(4). P. 364–370. URL: <https://doi.org/10.1177/1754073911410740>
36. Ekman P., Friesen W. V. Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues. Los Angeles : Malor Books, 2003. 212 p.
37. English T., Eldesouky L., Gross J. J. Emotion Regulation: Basic Processes and Individual Differences // Handbook of Personality: Theory and Research. 4th ed. / Eds. O. P. John, R. W. Robins. New York : Guilford Press, 2021. P. 523–542.
38. European Federation of Psychologists' Associations. *Psychological services via internet and other digital means: recommendations for ethical practice*. Brussels : EFPA Board of Ethics, 2023. URL: https://www.efpa.eu/sites/default/files/202306/psychological_services_via_internet_and_other_digital_means_recommendations_for_ethical_practice_april_2023_002.pdf
39. Fabrigar L. R., Wegener D. T. Exploratory Factor Analysis: Understanding Latent Structure in Psychological Research. 2nd ed. New York : Oxford University Press, 2021. 276 p.

40. Fontaine J. R. J., Scherer K. R. Components of Emotional Meaning: A Sourcebook. Oxford : Oxford University Press, 2021. 480 p.
41. Fredrickson B. L. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*. 2004. Vol. 359(1449). P. 1367–1377. URL: <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
42. Gamézo N. V., Domashenko T. V. Diagnosis of Emotional Recognition by Facial Expressions: Practical Manual. Kyiv : Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 2018. 112 p.
43. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam Books, 2015. 352 p.
44. Gross J. J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations // Handbook of Emotion Regulation. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2015. P. 3–20.
45. Gross J. J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations of the Process Model. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26(1). P. 37–45. URL: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
46. Gross J. J., John O. P. Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85(2). P. 348–362. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
47. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion Regulation: Conceptual Foundations // Handbook of Emotion Regulation. 3rd ed. / Ed. J. J. Gross. New York : Guilford Press, 2021. P. 3–24.
48. HeartMath Institute. *Science of the Heart: Exploring the Role of the Heart in Human Performance*. 3rd ed. Boulder Creek, CA : HeartMath Institute, 2021. 76 p. URL: <https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart>
49. Heise D. R. Cultural Meanings and Social Institutions: Toward a Sociology of Belief Systems. Basingstoke : Palgrave Macmillan, 2020. 284 p.
50. Izard C. E. Human Emotions. 2nd ed. New York : Springer, 2020. 372 p.

51. Jack R. E., Schyns P. G. Toward a Social Psychophysics of Face Communication. *Annual Review of Psychology*. 2017. Vol. 68. P. 269–297. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010416-044242>
52. Kuppens P., Tuerlinckx F., Russell J. A., Barrett L. F. The Relation Between Valence and Arousal in Emotional Experience: A Meta-Analysis. *Emotion*. 2021. Vol. 21(6). P. 1214–1232. URL: <https://doi.org/10.1037/emo0000934>
53. Larsen J. T., McGraw A. P. The Case for Mixed Emotions. *Social and Personality Psychology Compass*. 2014. Vol. 8(6). P. 263–274. URL: <https://doi.org/10.1111/spc3.12108>
54. Lowen A. The Language of the Body: Physical Dynamics of Character Structure. New York : Bioenergetics Press, 2012. 368 p.
55. Malchiodi C. A. Expressive Therapies. New York : Guilford Press, 2020. 368 p.
56. Matsumoto D., Hwang H. Nonverbal Communication: Science and Applications. Thousand Oaks : SAGE Publications, 2020. 320 p.
57. Mesquita B., Barrett L. F., Smith E. R. The Interdisciplinary Study of Emotions: Bridging Methods and Levels of Analysis. *Annual Review of Psychology*. 2020. Vol. 71. P. 111–138. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050830>
58. Niedenthal P. M., Ric F. Embodied Simulation and the Construction of Emotion. *Psychological Review*. 2017. Vol. 124(4). P. 495–518.
59. Niedenthal P. M., Winkielman P., Mondillon L., Vermeulen N. Embodied Emotion: Embodied Simulation and Its Role in Emotion Recognition. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2009. Vol. 96(6). P. 1120–1136. URL: <https://doi.org/10.1037/a0015574>
60. Ogden S. Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment. New York : W. W. Norton & Company, 2021. 474 p.
61. Osgood C. E., May W. H., Miron M. S. Cross-Cultural Universals of Affective Meaning. Champaign, IL : Univ. of Illinois Press, 2020. 360 p.

62. Osgood C. E., Suci G. J., Tannenbaum P. H. The Measurement of Meaning. Urbana, IL : Univ. of Illinois Press, 1957. 342 p.
63. Pashko L. V. Visual Representation of Emotional States in the Structure of Personality : monograph. Kyiv : Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 2021. 214 p..
64. Pease A. Body Language: How to Read Others' Thoughts by Their Gestures. London : Sheldon Press, 2020. 256 p. URL: <https://ia601507.us.archive.org/29/items/LetsGoPictureDictionaryMonolingual/Body%20Language%20-%20How%20to%20Read%20Others%27%20Thoughts%20by%20Their%20Gestures.pdf>
65. Pease A., Pease B. The Definitive Book of Body Language. London : Orion, 2022. 412 p.
66. Plutchik R. The Nature of Emotions: Human Emotions and Their Role in Psychological Adaptation. 3rd ed. New York : Oxford Univ. Press, 2021. 284 p.
67. Preece D. A., Dritschel Y. I., Gross J. J. Emotion Regulation. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford : Oxford University Press, 2025. URL: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.923>
68. Ravaja S. C., Flett G. L., Macfie M. L., Nguyen H. T., Norwood S. J. Trends in the Development of Emotion Regulation: A Systematic Review with Implications for Community Mental Health. *Canadian Journal of Community Mental Health*. 2014. Vol. 33(2). P. 1–18. DOI: [10.7870/cjcmh-2014-004](https://doi.org/10.7870/cjcmh-2014-004)
69. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 2016. 420 p.
70. Russell J. A. Core Affect and the Psychological Construction of Emotion. *Psychological Review*. 2003. Vol. 110(1). P. 145–172. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
71. Scherer K. R. What Are Emotions? And How Can They Be Measured? *Social Science Information*. 2005. Vol. 44(4). P. 695–729. URL: <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>

72. Scherer K. R., Fontaine J. R. J., Soriano C. (Eds.) *Components of Emotional Meaning: A Sourcebook*. Oxford : Oxford Univ. Press, 2021. 480 p.
73. Student W. S. The Probable Error of a Mean. *Biometrika*. 1908. Vol. 6(1). P. 1–25. URL: <https://doi.org/10.1093/biomet/6.1.1>
74. Tavakol M., Dennick R. Making Sense of Cronbach's Alpha. *International Journal of Medical Education*. 2011. Vol. 2. P. 53–55. DOI: [10.5116/ijme.4dfb.8dfd](https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd)
75. Thompson R. A. Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*. 1991. Vol. 3(4). P. 269–307. DOI: [10.1007/BF01319934](https://doi.org/10.1007/BF01319934)
76. Tracy J. L., Matsumoto D. The Spontaneous Expression of Pride and Shame: Evidence for Biologically Innate Nonverbal Displays. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2008. Vol. 105(33). P. 11655–11660. DOI: [10.1073/pnas.0802686105](https://doi.org/10.1073/pnas.0802686105)
77. Wallbott H. G. Bodily Expression of Emotion. *European Journal of Social Psychology*. 1998. Vol. 28. P. 879–896. URL: [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(1998110\)28:6<879::AID-EJSP901>3.0.CO;2-W](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(1998110)28:6<879::AID-EJSP901>3.0.CO;2-W)
78. Watson D., Clark L. A. The PANAS Scales: Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54(6). P. 1063–1070. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
79. Zabolotna O. *Emotional Expressiveness in Youth: Psychological Features and Diagnostic Approaches*. Lviv : LNU Publishing House, 2023. 156 p.
80. Zajonc R. B. Feeling and Thinking: Preferences Need No Inferences. *American Psychologist*. 1980. Vol. 35 (2). P. 151–175. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.2.151>
81. Zaki J., Weber J., Bolger N., Ochsner K. The Neural Bases of Empathic Accuracy. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2009. Vol. 106(27). P. 11382–11387. DOI: [10.1073/pnas.0902666106](https://doi.org/10.1073/pnas.0902666106)

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для опитування респондентів на платформі Google Forms:

<https://docs.google.com/forms/d/1CjM3IBJunRgUELVVxhVHDr3C5KTOyOQ5oCe6cVWljm0/edit>

Перший розділ анкети складався з таких запитань:

1. Стать (жіноча / чоловіча / інше).
2. Освіта (курс).
3. Напрямок навчання.
4. Чи брали Ви участь у подібних дослідженнях раніше? (так / ні).
5. «Я ознайомлений(а) з умовами участі та даю згоду на обробку моїх анонімних даних для наукових цілей» (так).

Цей блок містить мінімальний набір соціально-демографічних запитань, необхідних для опису вибірки дослідження. Питання про ім'я або контакти не включалися, щоб забезпечити анонімність участі, відповідно до Етичного кодексу психолога.

Другий розділ анкети: опитувальник емоційної виразності.

Опитувальник емоційної виразності (ЕЕВ)

Цей розділ анкети призначений для вивчення рівня загальної емоційної виразності особистості - здатності людини відкрито проявляти власні почуття, емоції та внутрішні стани через міміку, жести, інтонацію, рухи тіла тощо.

Метою опитувальника є виявлення індивідуальних відмінностей у зовнішньому вираженні емоцій та ступеня емоційної відкритості особистості.

Респондентам пропонувалося ознайомитися з рядом тверджень, що описують різні емоційні реакції у міжособистісній взаємодії. Необхідно було оцінити, наскільки кожне твердження є характерним саме для них, використовуючи п'ятибальну шкалу:

Таблиця А.1

Бал	Значення оцінки
1	повністю не згоден
2	скоріше не згоден
3	важко сказати
4	скоріше згоден
5	повністю згоден

Респондентів просили відповідати швидко, не обдумуючи надто довго, адже перша інтуїтивна реакція зазвичай є найточнішою. Не існує правильних або неправильних відповідей - важливо, щоб відповіді відображали реальне самовідчуття.

Опитувальник складався з 50 тверджень, кожне з яких відображає певний аспект емоційної експресивності (відкритість, контроль, спонтанність, інтенсивність, тілесність проявів).

1. Я легко виражаю свої емоції у спілкуванні.
2. Люди часто помічають, коли я засмучений(а) або злий(а).
3. Я намагаюся приховувати свої почуття від інших.
4. У хвилини радості я не можу стримати усмішку або сміх.
5. Мені важко показати, що я засмучений(а).
6. Якщо я сердитий(а), це відразу видно по мені.
7. Навіть коли хвилююся, намагаюся виглядати спокійно.
8. Я часто жестикулюю, коли розмовляю.
9. Інколи я занадто бурхливо реагую на події.
10. Мені легко показати симпатію або прихильність до інших.
11. Навіть сильні емоції не завжди помітні зовні.
12. Коли я щасливий(а), це видно всім.
13. Я рідко показую своє невдоволення.
14. Мої емоції швидко змінюються.
15. Я часто стримую емоції, щоб не образити інших.

16. Моя міміка і жести зазвичай виразні.
17. Люди часто кажуть, що я занадто емоційний(а).
18. У розмові я легко висловлюю радість або подив.
19. Мені важко плакати навіть тоді, коли сумно.
20. Я часто сміюся, навіть через дрібниці.
21. У складних ситуаціях я намагаюся не показувати страху.
22. Мої рухи й міміка допомагають передати мої почуття.
23. Коли я злюся, намагаюся не показувати цього.
24. Інші легко розуміють мій настрій за виразом обличчя.
25. Я часто говорю емоційно, змінюючи інтонацію.
26. Коли засмучений(а), я стаю мовчазним(ою).
27. Мене важко «зчитати» - не видно, що я відчуваю.
28. Я активно реагую тілом на емоційні події.
29. Мені не подобається показувати, що я злякався(лася).
30. Я часто відкрито демонструю своє ставлення до людей.
31. У присутності інших я стримую свої емоції.
32. Мої обличчя та жести дуже виразні.
33. Я легко «заражаюсь» емоціями інших.
34. Мені важко приховати роздратування.
35. Я легко хвилююся публічно.
36. Мої друзі кажуть, що я живо реагую на все.
37. Навіть радість я зазвичай стримую.
38. Мої емоції швидко проявляються через міміку.
39. У стресі я виглядаю спокійним(ою), навіть якщо хвилююсь.
40. Мої жести й пози часто передають мій настрій.
41. Я люблю ділитися своїми почуттями з іншими.
42. Мені важко приховати образу або незадоволення.
43. Я часто реагую тілесно: жестами, мімікою, рухами.
44. Я намагаюся не показувати сум або тривогу.
45. Люди кажуть, що я щирий(а) у вираженні емоцій.

46. Я рідко показую страх навіть тоді, коли він є.
47. Мої емоції впливають на поведінку сильніше, ніж я хотів(ла) б.
48. Я можу швидко «загорітися» і так само швидко охолонути.
49. У мене яскрава міміка та енергійна жестикуляція.
50. Мені важко приховати справжній настрій.

Обробка та інтерпретація. Після заповнення опитувальника проводиться підрахунок сумарного показника емоційної виразності. Для цього бали за всіма твердженнями складаються, при цьому твердження з інверсним змістом оцінюються у зворотному порядку: 1 - 5, 2 - 4, 3 - 3, 4 - 2, 5 - 1. До інверсних належать пункти: 3, 5, 7, 11, 13, 15, 19, 21, 23, 26, 27, 29, 31, 37, 39, 44, 46.

Отримане сумарне значення (сума всіх балів за 50 твердженнями) показує рівень емоційної виразності особистості. Інтерпретація результатів здійснювалася відповідно до нормативних рівнів емоційної виразності, наведених у розділі 2 дипломної роботи (Таблиця 2.1).

Високі показники за методикою свідчать про емоційну відкритість, гнучкість поведінки та здатність до щирого самовираження. Такі респонденти легко демонструють власні почуття, використовують міміку, жести, інтонації як природні засоби комунікації. Для них характерна висока емоційна залученість у взаємодію, спонтанність і водночас позитивне ставлення до світу та людей. Високий рівень емоційної експресії зазвичай поєднується з комунікабельністю, емпатійністю та умінням створювати теплі міжособистісні контакти.

Середні показники відображають оптимальний баланс між емоційною відкритістю та самоконтролем. Такі особи адекватно виражають емоції відповідно до ситуації, здатні регулювати інтенсивність почуттів і дотримуються соціально прийнятних меж прояву емоцій. Це свідчить про сформовану емоційну культуру поведінки й гармонійне поєднання емоційної сфери з когнітивною та вольовою.

Низькі показники характеризують емоційну скутість, стриманість або пригніченість емоційних реакцій. Такі респонденти часто приховують свої переживання, уникають відкритого прояву почуттів, що може свідчити про

надмірний самоконтроль, внутрішню напругу або соціальну тривожність. У міжособистісній взаємодії вони можуть здаватися відстороненими, замкненими чи «емоційно холодними», хоча внутрішні переживання при цьому можуть бути досить глибокими.

Анкета для опитування респондентів на платформі Google Forms:

<https://docs.google.com/forms/d/1f9OD1UT0eurs16GPL97iGU8Qedlyr2DYZ9MzRuzL34/edit>

Перший розділ анкети складався з таких запитань:

1. Стать (жіноча / чоловіча / інше).
2. Освіта (курс).
3. Напрямок навчання.
4. Чи брали Ви участь у подібних дослідженнях раніше? (так / ні).
5. «Я ознайомлений(а) з умовами участі та даю згоду на обробку моїх анонімних даних для наукових цілей» (так).

Цей блок містить мінімальний набір соціально-демографічних запитань, необхідних для опису вибірки дослідження. Питання про ім'я або контакти не включалися, щоб забезпечити анонімність участі, відповідно до Етичного кодексу психолога.

Другий розділ анкети: шкала позитивного і негативного афекту (panas)

Шкала негативних та позитивних емоцій (Positive and Negative Affect Schedule)

Методика призначена для визначення рівня вираженості позитивного та негативного афектів - двох базових компонентів емоційного досвіду особистості. Методика дає змогу оцінити, наскільки часто і з якою інтенсивністю людина переживає позитивні (радість, натхнення, ентузіазм) і негативні (тривогу, сум, роздратування) емоції.

Інструкція. Перед Вами подано список емоційних станів. Будь ласка, оцініть, наскільки кожен стан відповідає Вашому загальному самопочуттю протягом останнього тижня, використовуючи п'ятибальну шкалу оцінювання:

Таблиця Б.1

Бал	Значення оцінки
1	зовсім не відчував(ла)

2	майже не відчував(ла)
3	іноді відчував(ла)
4	часто відчував(ла)
5	дуже часто або постійно відчував(ла)

Перелік емоційних станів:

Позитивні емоції (РА): зацікавлений, натхненний, сильний, енергійний, гордий, бадьорий, уважний, рішучий, щасливий, активний.

Негативні емоції (НА): засмучений, роздратований, винний, наляканий, нервовий, пригнічений, сором'язливий, напружений, тривожний, розчарований.

Обробка результатів:

1. Бали за всі пункти 1–10 підсумовуються для визначення рівня позитивного афекту (РА).
2. Бали за всі пункти 11–20 підсумовуються для визначення рівня негативного афекту (НА).
3. Кожен із показників може коливатися в межах від 10 до 50 балів.

Підрахунок сумарних балів здійснювався окремо за шкалами позитивного (РА) та негативного (НА) афектів.

Для інтерпретації отриманих результатів використовувалися орієнтовні межі рівнів емоційних станів, подані у розділі 2 (Табл. 2.3).

У загальному вигляді високі показники РА відображають оптимізм, життєрадісність і мотивацію до діяльності, тоді як високі НА характеризують емоційну напруженість, тривожність та схильність до негативних переживань. Комбінація шкал (співвідношення РА та НА) дозволяє оцінити загальний емоційний фон респондента:

- $РА > НА$ — домінування позитивних переживань, оптимальний емоційний стан;
- $РА \approx НА$ — емоційна рівновага, стабільність настрою;

- $PA < NA$ — перевага негативних емоцій, схильність до емоційного виснаження або тривожності.

Високі показники позитивного афекту (РА) свідчать про виражену життєву енергійність, оптимізм, емоційну відкритість і здатність до позитивного самопідкріплення. Такі особи схильні активно включатися у діяльність, ініціативні, демонструють задоволення від соціальної взаємодії та досягнень. Їм властива висока мотивація до успіху, доброзичливість, стійкість до стресу та адаптивність до змін. Позитивний афект сприяє підтриманню конструктивного мислення, розвитку емпатії та формує позитивну самооцінку.

Середні показники позитивного афекту відображають емоційну стабільність, урівноваженість, здатність адекватно реагувати на життєві події. Такі респонденти зазвичай мають гармонійний емоційний фон, утримують баланс між емоційною насиченістю і самоконтролем, легко адаптуються до соціальних вимог, але їхня активність і життєрадісність мають помірний характер.

Низькі показники позитивного афекту (РА) зазвичай свідчать про зниження емоційного тону, апатичність, байдужість або втрату інтересу до діяльності. Такі особи можуть уникати нових контактів, демонструвати низький рівень мотивації, емоційну стриманість або навіть елементи емоційного вигорання. У поведінці може проявлятися зовнішній спокій, але внутрішня втома, пригніченість, недостатня залученість до соціальної взаємодії.

Високі показники негативного афекту (NA) вказують на підвищену емоційну збудливість, напруженість, тривожність і схильність до песимістичних оцінок подій. Такі респонденти можуть переживати часті коливання настрою, внутрішній конфлікт, труднощі у розслабленні або відновленні після стресу. Характерна тенденція до самоаналізу, почуття провини, критичність до себе, що в поєднанні з хронічною емоційною втомою може формувати ризик для психоемоційного виснаження.

Середні показники негативного афекту свідчать про нормальну емоційну реактивність, тобто здатність переживати негативні емоції як природну відповідь

на труднощі, але без їхнього домінування у загальному емоційному фоні. Такі респонденти усвідомлюють власні почуття, здатні контролювати їх і використовують негативний досвід для подальшої саморегуляції.

Низькі показники негативного афекту (NA) свідчать про емоційну стабільність, спокій, внутрішню гармонійність і відсутність схильності до надмірної тривоги. Такі особи вміють зберігати врівноваженість навіть у складних обставинах, не схильні до емоційних «перегорів», мають сформовані механізми психологічного захисту та здорову дистанцію до стресогенних чинників.

Збалансоване співвідношення між позитивним і негативним афектом (високий PA при низькому NA) є показником емоційної зрілості, психологічної адаптованості та гармонійного розвитку емоційної сфери. Такі особистості характеризуються гнучкою емоційною регуляцією, здатністю до співпереживання, адекватного вираження почуттів і підтримання стабільного емоційного фону навіть у стресових умовах.

Анкета для опитування респондентів на платформі Google Forms:

https://docs.google.com/forms/d/1JsGKY_Va_Z_Wv901pm-ZLUTDkzYBuV_VK0l0zS0GrgE/edit

Перший розділ анкети складався з таких запитань:

1. Ваша стать (жіноча / чоловіча / інше / не бажаю відповідати).
2. Освіта (курс).
3. Напрямок навчання.
4. Домінантна рука (права / ліва).
5. Чи маєте порушення зору, що не коригуються? (так / ні).
6. Чи використовуєте корекцію зору під час проходження (окуляри / лінзи)? (так / ні).
7. Порушення сприйняття кольорів (дальтонізм) за самооцінкою (так / ні / не знаю).
8. Пристрій, з якого проходите опитування (ноутбук / смартфон / ПК / планшет).
9. Режим екрана / яскравість (самооцінка) (низька / середня / висока).
10. Зовнішнє освітлення під час проходження (темно / помірно / яскраво).
11. Досвід занять образотворчим мистецтвом або дизайном (так, навчаюсь / ні).
12. Підтверджую інформовану згоду на участь у дослідженні та обробку анонімних даних у наукових цілях (так). Включення питань щодо особливостей зору, умов проходження та освітлення обумовлене специфікою методики, яка передбачає аналіз візуального сприйняття кольорів, форм і просторових характеристик. Ці дані дозволяють контролювати вплив сенсорних та технічних чинників на результати дослідження.

Другий розділ анкети: візуальний семантичний диференціал.

Семантичний диференціал базових емоцій.

Метою даної методики є дослідження індивідуальних особливостей семантичного простору емоційних станів через візуальні уявлення. Виявлення

особливостей візуально-емоційного сприйняття шести базових емоційних станів (радість, сум, гнів, страх, спокій, подив) за допомогою оцінки візуальних образів у системі семантичних координат.

Інструкція. Вам буде запропоновано кілька емоційних станів: радість, сум, гнів, страх, спокій, подив. Для кожного з них необхідно оцінити, якою мірою Ви уявляєте цю емоцію за низкою протилежних характеристик - наприклад: “добрий – злий”, “сильний – слабкий”, “теплий – холодний”.

Ваше завдання - поставити позначку (×) у тій клітинці шкали, що найточніше відображає Ваше особисте сприйняття або уявлення про цю емоцію.

Шкала має 7 градацій — від -3 до $+3$:

- -3 - крайній лівий полюс (наприклад, «дуже неприємний», «дуже слабкий»);
- 0 - нейтральна позиція (байдужий, середній стан);
- $+3$ - крайній правий полюс (наприклад, «дуже приємний», «дуже сильний»).

Можна використовувати проміжні значення (-2 , -1 , $+1$, $+2$).

Важливо не замислюватися над «правильними» відповідями — обирайте ті, які інтуїтивно здаються найбільш точними

Список семантичних шкал (12 пар ознак):

1. Добрий — Злий
2. Гарний — Потворний
3. Приємний — Неприємний
4. Корисний — Шкідливий
5. Сильний — Слабкий
6. Важкий — Легкий
7. Стійкий — Мінливий
8. Глибокий — Поверхневий
9. Активний — Пасивний
10. Швидкий — Повільний
11. Гарячий — Холодний

12. Збуджений — Спокійний

Обробка результатів:

Для кожної з 6 емоцій (радість, сум, гнів, страх, спокій, подив) обчислюється середнє арифметичне значення за кожною з 12 шкал.

Для узагальнення даних усі 12 шкал поділяються на три узагальнені показники:

- Оцінка (О) — пункти 1–4 (добрий–злий, гарний–потворний, приємний–неприємний, корисний–шкідливий);
- Сила (С) — пункти 5–8 (сильний–слабкий, важкий–легкий, стійкий–мінливий, глибокий–поверхневий);
- Активність (А) — пункти 9–12 (активний–пасивний, швидкий–повільний, гарячий–холодний, збуджений–спокійний).

Для кожного показника обчислюється середнє за формулою:

$$M = \frac{\sum_{i=1}^4 X_i}{4},$$

(Додаток В.1)

де: M — середнє значення за показником (оцінка, сила або активність);

X_i — бали за відповідними шкалами (від –3 до +3).

Отримані результати заносяться у зведену таблицю та використовуються для побудови семантичних профілів окремих емоцій.

Середні групові значення обчислюються для порівняння між респондентами.

Інтерпретація результатів:

- Переважання позитивних значень (+1...+3) — відображає тяжіння до першої характеристики, що вказує на позитивне, м'яке або гармонійне сприйняття емоційного стану.
- Переважання від'ємних (–1...–3) — характеризує напружене, активне, динамічне або контрастне переживання.
- Значення, близькі до нуля, свідчать про нейтральне або збалансоване ставлення, емоційну врівноваженість.

Методика “Візуальний семантичний диференціал” дозволяє дослідити внутрішні емоційно-сміслові структури свідомості особистості. Узагальнений профіль дає змогу визначити емоційно-семантичну структуру особистості та простежити відмінності у візуальних уявленнях різних емоцій.

Результати методики відображають, як людина бачить, відчуває і “прочитує” емоційні стани через зорові образи, форми та кольори.

Переважаання високих позитивних оцінок (наприклад, за шкалами добрий, сильний, активний, теплий) свідчить про емоційну відкритість, гнучкість, експресивність і позитивне ставлення до емоційного досвіду.

Домінування від’ємних значень ($-1...-3$) за протилежними характеристиками (злий, холодний, пасивний, важкий) відображає внутрішню напругу, скутость, схильність до пригнічених або контрольованих станів.

Профілі, у яких показники коливаються поблизу нуля, характеризують гармонійний тип емоційного реагування, збалансованість та високу сенсорну адаптивність.

Анкета для опитування респондентів на платформі Google Forms:

https://docs.google.com/forms/d/1JsGKY_Va_Z_Wv901pm-ZLUTDkzYBuV_VK0l0zS0GrgE/edit

Перший розділ анкети складався з таких запитань:

1. Ваша стать (жіноча / чоловіча / інше / не бажаю відповідати).
2. Освіта (курс).
3. Напрямок навчання.
4. Домінантна рука (права / ліва).
5. Чи маєте порушення зору, що не коригуються? (так / ні).
6. Чи використовуєте корекцію зору під час проходження (окуляри / лінзи)? (так / ні).
7. Порушення сприйняття кольорів (дальтонізм) за самооцінкою (так / ні / не знаю).
8. Пристрій, з якого проходите опитування (ноутбук / смартфон / ПК / планшет).
9. Режим екрана / яскравість (самооцінка) (низька / середня / висока).
10. Зовнішнє освітлення під час проходження (темно / помірно / яскраво).
11. Досвід занять образотворчим мистецтвом або дизайном (так, навчаюсь / ні).
12. Підтверджую інформовану згоду на участь у дослідженні та обробку анонімних даних у наукових цілях (так).

Включення питань щодо особливостей зору, умов проходження та освітлення обумовлене специфікою методики, яка передбачає аналіз візуального сприйняття кольорів, форм і просторових характеристик. Ці дані дозволяють контролювати вплив сенсорних та технічних чинників на результати дослідження.

Другий розділ анкети: фото-стимульна методика розпізнавання емоцій (Гамезо-Домашенко)

Методика фото-стимулів емоційних станів (Гамезо-Домашенко)

Визначення особливостей емоційного сприйняття та інтерпретації невербальних проявів емоційних станів. Методика дозволяє дослідити, як респонденти ідентифікують базові емоції за візуальними ознаками (міміка, поза, експресія) та наскільки точно ідентифікація відповідає еталонним зразкам. Отримані результати використовуються для аналізу індивідуальних відмінностей у розпізнаванні емоцій і для побудови психосемантичних профілів емоційного сприйняття.

Інструкція. Вам буде представлено серії фотографій із зображенням людей, які демонструють різні емоційні стани. Ваше завдання - уважно роздивитися кожен серію та визначити, яку емоцію, на Вашу думку, вона відображає.

Оберіть один із варіантів відповіді, що відповідає шести базовим емоціям: радість, сум, страх, гнів, відраза, подив.

Після цього: 1. Оцініть інтенсивність емоції за шкалою від 1 до 5, де 1 - емоція майже не відчувається; 2 - слабо виражена; 3 - помірна; 4 - сильна; 5 - дуже сильна.

2. Відповідайте на питання: – Що саме у виразі обличчя або рухах підказало вам цю емоцію? – Яке почуття викликає у вас цей образ?

Важливо не задумуватись над “правильними” відповідями - обирайте ті варіанти, які інтуїтивно здаються найбільш точними.

Методика містить 6 серій фотографій, що відображають базові емоції:

- радість;
- сум;
- страх;
- гнів;
- відраза;
- подив.

Кожна емоція представлена 6 варіаціями інтенсивності (від слабкої до максимальної).

Перелік фото-стимулів:



Рис. Г.1 Серія фото-стимулів до емоції «Радість» (авторська добірка, 6 варіацій).

Вираз обличчя характеризується піднятими кутами губ, розслабленими очима, відкритою мімікою, що свідчить про позитивний емоційний стан, доброзичливість і внутрішню гармонію. Подібні ознаки радості описують П. Екман і У. Фрізен [36], зазначаючи, що саме комбінація руху очей і губ створює автентичне враження щирої радості; аналогічно, К. Ізард [50] підкреслює роль активності кругового м'яза ока як диференційного маркера позитивного афекту.



Рис. Г.2 Серія фото-стимулів до емоції «Сум» (авторська добірка, 6 варіацій)

Відображає спектр пригнічених станів - від легкого смутку до глибокої туги; характерні ознаки: опущені кутики губ, зведені внутрішні краї брів, зниження м'язового тонуусу обличчя, легкий нахил голови вниз. Такі невербальні індикатори суму описують П. Екман і У. Фрізен [36], які підкреслюють роль пози брів та губ як універсальних маркерів емоції жалю; аналогічно, К. Ізард [50] зазначає, що сум супроводжується ослабленням м'язового тонуусу, уповільненням міміки та загальним зниженням енергетики обличчя.



Рис. Г.3 Серія фото-стимулів до емоції «Страх» (авторська добірка, 6 варіацій).

Передає наростання тривоги та переляку: широко розкриті очі, підняті брови, напруженість лобових м'язів, відкритий рот; експресія характеризується різним ступенем інтенсивності - від настороженості до панічного збудження. Як зазначають П. Екман і У. Фрізен [36], ключовими маркерами страху є підняття брів і розширення очей, що забезпечує швидше сприймання загрози; згідно з К. Ізардом [50], дана емоція супроводжується гальмуванням рухів нижньої частини обличчя та нерівномірним напруженням м'язів, що створює ефект «застиглого» виразу переляку.



Рис. Г.4 Серія фото-стимулів до емоції «Відраза» (авторська добірка, 6 варіацій).

Типові ознаки - зморщений ніс, зімкнуті або стиснуті губи, брови зсунуті до перенісся, підборіддя злегка підняте. Експресія відображає переживання огиди, неприйняття чи реакцію на фізично або морально неприємний стимул. Згідно з класифікацією П. Екмана [36], скорочення м'язів навколо носа та верхньої губи є універсальним маркером емоції відрази; К. Ізард [50] підкреслює, що ця емоція супроводжується характерним «змиканням» м'язів обличчя як захисною реакцією на потенційно загрозливий подразник.



Рис. Г.5 Серія фото-стимулів до емоції «Подив» (авторська добірка, 6 варіацій).

Міміка характеризується піднятими бровами, розширеними очима, відкритим ротом; відображає стан раптового здивування, усвідомлення нового або неочікуваного стимулу. Згідно з дослідженнями П. Екмана [36], подив є однією з універсальних базових емоцій, що супроводжується миттєвим розширенням очей та короткочасним напруженням лобових м'язів; К. Ізард [50] зазначає, що цей стан має найкоротшу тривалість серед емоцій і виконує функцію швидкої орієнтації у новій ситуації.

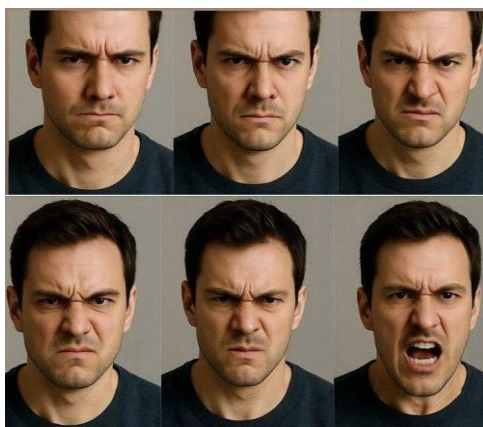


Рис. Г.6 Серія фото-стимулів до емоції «Гнів» (авторська добірка, 6 варіацій).

Вираз обличчя демонструє поступове зростання агресивної напруги — від стриманого роздратування до відкритого обурення. Характерні невербальні маркери: зведення брів, стискання губ, напруження щелеп і нижньої частини обличчя. Згідно з П. Екманом [36], гнів супроводжується активацією лобових і ротових м'язів, що сигналізує про готовність до дії; за К. Ізардом [50], ця емоція має високу енергетичну насиченість і виражає прагнення до відновлення порушеної межі або справедливості.

Фото-серії створено з метою емпіричного дослідження візуальних репрезентацій базових емоційних станів. Матеріал є авторською розробкою магістрантки Коминар М. О. та використовується виключно для наукових цілей у межах кваліфікаційної роботи *«Візуальна психосемантика прояву емоційних станів осіб юнацького віку»*

Для кожного респондента визначається кількість правильно розпізнаних емоцій (співпадіння з еталонним ключем).

Розраховується індекс точності розпізнавання (ІТР) за формулою:

$$\text{ІТР} = \frac{K_{\text{правильних}}}{K_{\text{загальних}}} \times 100\%$$

(Додаток Г.1)

Отримане значення ІТР відображає рівень точності розпізнавання емоційних виразів обличчя.

Крім того, здійснюється якісний аналіз відповідей на відкриті запитання, який охоплює інтерпретацію семантичного змісту (ключові описові ознаки, емоційні реакції, оцінки інтенсивності).

Ключ до підрахунку

Таблиця Г.1

№ серії	Емоція (еталон)
1	Радість
2	Сум
3	Страх
4	Гнів
5	Відраза
6	Подив

Максимальна кількість правильних відповідей - 36.

Інтерпретація результатів:

Таблиця Г.2

Рівень	ІТР, %	Психологічна характеристика
Високий	80 – 100	Висока емоційна спостережливість і точність розпізнавання мімічних сигналів; розвинена емпатійність, гнучкість емоційного сприйняття.

Продовження таблиці Г.2

Середній	50 – 79	Достатній рівень розуміння емоцій інших людей; загалом адекватне сприйняття, можливі окремі плутанини між схожими станами (страх – подив, сум – відраза).
Низький	< 50	Труднощі в ідентифікації емоцій, низька емоційна чутливість та зниження невербальної рефлексії.

Високі показники (80–100 %) свідчать про розвинену емоційну спостережливість, точність розпізнавання мімічних сигналів і високий рівень емпатійності.

Середні результати (50–79 %) характеризують достатній рівень розуміння емоцій інших людей та адекватне сприйняття емоційних станів, хоча можливі незначні плутанини між близькими за виразом емоціями (страх – подив, сум – відраза).

Низькі показники (< 50 %) відображають труднощі в ідентифікації емоцій, знижену емоційну чутливість та недостатню сформованість невербальної рефлексії.

Анкета для опитування респондентів на платформі Google Forms:

https://docs.google.com/forms/d/1JsGKY_Va_Z_Wv901pmZLUTDkzYBuVVK0l0zS0GrgE/edit

Перший розділ анкети складався з таких запитань:.

1. Ваша стать (жіноча / чоловіча / інше / не бажаю відповідати).
2. Освіта (курс).
3. Напрямок навчання.
4. Домінантна рука (права / ліва).
5. Чи маєте порушення зору, що не коригуються? (так / ні).
6. Чи використовуєте корекцію зору під час проходження (окуляри / лінзи)? (так / ні).
7. Порушення сприйняття кольорів (дальтонізм) за самооцінкою (так / ні / не знаю).
8. Пристрій, з якого проходите опитування (ноутбук / смартфон / ПК / планшет).
9. Режим екрана / яскравість (самооцінка) (низька / середня / висока).
10. Зовнішнє освітлення під час проходження (темно / помірно / яскраво).
11. Досвід занять образотворчим мистецтвом або дизайном (так, навчаюсь / ні).
12. Підтверджую інформовану згоду на участь у дослідженні та обробку анонімних даних у наукових цілях (так).

Включення питань щодо особливостей зору, умов проходження та освітлення обумовлене специфікою методики, яка передбачає аналіз візуального сприйняття кольорів, форм і просторових характеристик. Ці дані дозволяють контролювати вплив сенсорних та технічних чинників на результати дослідження.

Другий розділ анкети: авторська методика «пози тіла без обличчя»

Авторська методика «Пози тіла без обличчя»

Метою методики є визначення особливостей сприймання та інтерпретації емоційних станів за невербальними візуальними ознаками (пози тіла) у молодих осіб.

Методика спрямована на виявлення психосемантичного змісту тілесної експресії - того, як респонденти інтуїтивно розпізнають, оцінюють і вербалізують емоційний стан за статичним зображенням фігури без обличчя.

Методика містить 12 силуетних зображень людини без обличчя, що відтворюють пози, характерні для різних емоційних станів: радість, злість, сум, страх, огида, подив, ніжність, тривога, байдужість, впевненість, розгубленість, спокій.

Усі зображення виконані у єдиному графічному стилі (чорний силует на білому фоні), що мінімізує вплив індивідуальних мімічних або гендерних ознак і зосереджує увагу учасників на позиційно-рухових характеристиках.

Інструкція. Вам буде представлено серію зображень людських фігур без обличчя, що відображають різні емоційні стани. Ваше завдання - уважно розглянути кожне зображення та відповісти на запитання:

1. Яку емоцію, на Вашу думку, передає поза? (Оберіть одну з 12 базових емоцій)
2. Що саме у позі або русі підказало Вам цю емоцію? (Опишіть деталі: положення рук, нахил голови, напруження корпусу тощо)
3. Яке почуття викликає у Вас цей образ? (Опишіть власну емоційну реакцію)

Просимо відповідати інтуїтивно, не аналізуючи довго. Важливо фіксувати Ваше безпосереднє враження.

Перелік силуетних зображень:



Рис. Д.1 Силуетна поза до емоції «Радість» (авторська добірка)

Поза характеризується піднятими руками, відкритістю корпусу та відчуттям руху вгору. Така тілесна експресія є типовою для стану емоційного піднесення, що супроводжується розширенням грудної клітки, активною моторикою та жестами відкритості. Символізує енергійність, задоволення й прояви позитивного афекту. Подібні пози описані в дослідженнях П. Екмана та В. Фрізена як універсальні індикатори радості, що спостерігаються у представників різних культур [36].



Рис. Д.2 Силуетна поза до емоції «Сум» (авторська добірка)

Позиція зігнутого тіла, опущена голова, руки покладені до голови. Така конфігурація корпусу відображає зниження енергетичного тону, переживання втрати або безсилля. Згідно з описами В. Валботта, емоція смутку пов'язана з мінімальною руховою активністю, опущеним поглядом та нахилом корпусу вперед [77]. Аналогічно, К. Шерер наголошує, що пози зі зменшеним просторовим об'ємом тіла є невербальним сигналом відчуття пригніченості [72].



Рис. Д.3 Силуетна поза до емоції «Розгубленість» (авторська добірка)

Фігура злегка нахилена, руки спираються на коліна. Така поза символізує невизначеність, когнітивний дисонанс або розгубленість у ситуації вибору.

Згідно з описами А. Артем'євої, подібні тілесні пози відображають процеси внутрішнього пошуку та ментальної невпевненості, коли енергетичний тонус знижується, а рухи стають обмеженими [1]. Також К. Шерер зазначає, що емоційні стани з елементом сумніву супроводжуються позами зі зміщеним центром ваги та зменшеним контролем пози [72].



Рис. Д.4 Силуетна поза до емоції «Страх» (авторська добірка)

Характеризується захисною позицією: зігнуті коліна, тулуб нахилений уперед, руки біля голови. Така поза передає відчуття тривоги, небезпеки та інстинктивну реакцію самозахисту. У дослідженнях П. Екмана страх визначається як стан, що супроводжується тілесним відступом і напруженою м'язів, спрямованою на уникнення загрози [36]. Аналогічні ознаки наведені у працях Н. Гамезо і Т. Домашенко, які описують страх через згортання корпусу та мінімізацію тілесного простору [42].



Рис. Д.5 Силуетна поза до емоції «Злість» (авторська добірка)

Поза відображає стан внутрішньої напруги та готовності до дії: стиснуті кулаки, опущені руки вздовж тіла, напружений корпус і зосереджений центр ваги. Це типовий патерн агресивної експресії, який демонструє рішучість і мобілізацію енергії. Як зазначає Д. Матсумото, тілесні маркери гніву універсальні та включають напруження плечей і рук, що сигналізують про готовність до фізичної реакції [56]. Подібну характеристику подає і А. Піз, наголошуючи, що така поза є невербальним знаком сили та опору [64].



Рис. Д.6 Силуетна поза до емоції «Подив» (авторська добірка)

Тіло дещо напружене, руки розведені біля голови. Поза відображає реакцію на раптовий або новий стимул, що викликає короткочасне здивування чи зацікавлення. Згідно з дослідженнями П. Екмана, подив супроводжується швидкою зміною пози, розширенням очей, підняттям брів і незначним розведенням рук як невербальним сигналом когнітивного «переосмислення» ситуації [34]. Схожі прояви описує Г. Валботт, зазначаючи, що тілесна експресія подиву має коротку фазу напруження, спрямовану на оцінку нового стимулу [77].



Рис. Д.7 Силуетна поза до емоції «Ніжність» (авторська добірка)

Фігура злегка нахилена вперед, руки схрещені на грудях, що створює враження тепла й лагідності. Поза символізує турботу, співпереживання, м'якість і внутрішню гармонію. Д. Матсумото й Т. Фрізен зазначають, що тілесні пози, пов'язані з ніжністю чи емпатійною прихильністю, характеризуються зменшенням дистанції, нахилом корпусу вперед і жестами самозагортання [56]. Українські дослідження емоційної експресивності також вказують, що схрещення рук на грудях відображає емоційно-захисний, але теплий стан прийняття [5].



Рис. Д.8 Силуетна поза до емоції «Тривога» (авторська добірка)

Поза закрита, руки біля голови, плечі напружені. Така поза відображає стан внутрішньої напруженості, невпевненості або очікування загрози. К. Шерер трактує тривогу як емоційний стан із підвищеним тілесним напруженням і схильністю до рухів самозахисту [72]. У дослідженнях О. Заболотної вказано, що тілесна виразність тривоги виявляється у скорочених позах, нахилі голови й зібраності корпусу, що сигналізує про емоційну настороженість [79].



Рис. Д.9 Силуетна поза до емоції «Байдужість» (авторська добірка)

Тіло пряме, руки опущені вздовж тіла, поза статична. Відсутність динаміки символізує емоційну нейтральність, відчуженість або зниження чуттєвого відгуку. Як зазначає Г. Валботт, відсутність тілесної експресії є характерним невербальним проявом байдужості чи емоційного виснаження [77]. В українських дослідженнях (О. Заболотна) цей стан описується як редукція рухової активності та «емоційна холодність» у позах тіла [79].



Рис. Д.10 Силуетна поза до емоції «Впевненість» (авторська добірка)

Постава рівна, руки на стегнах, корпус відкритий. Поза відображає почуття контролю, внутрішньої сили, самоповаги та готовності до взаємодії. Д. Матсумото та Дж. Трейсі вказують, що впевненість виражається через розправлені плечі, пряму поставу та демонстративну відкритість корпусу [56]. Аналогічно, А. Піз описує цю позу як невербальний сигнал переваги й домінування, що сприймається як ознака впевненості [64].



Рис. Д.11 Силуетна поза до емоції «Розгубленість» (авторська добірка)

Фігура злегка нахилена, одна рука торкається голови, інша розведена вбік. Символізує невизначеність, сумнів або когнітивну розгубленість у ситуації

вибору. За К. Шерером, подібні пози характерні для станів когнітивного конфлікту, коли поведінкова реакція ще не визначена [72]. О. Ю. Артем'єва пояснює, що такі пози відображають процеси ментальної дезорганізації та пошуку рішення у складній емоційній ситуації [5].



Рис. Д.12 Силуетна поза до емоції «Спокій» (авторська добірка)

Поза симетрична: фігура сидить із перехрещеними ногами, руки розслаблені. Відображає гармонійний внутрішній стан, рівновагу, врівноваженість і саморегуляцію. Згідно з К. Шерером, емоція спокою супроводжується мінімальною м'язовою активністю, стабільним положенням корпусу та рівним диханням [73]. Українські автори (Л. Пашко, О. Заболотна) пов'язують цю позу з психофізіологічним відновленням і внутрішньою гармонією особистості [63; 79].

Розрахунок результатів. Розраховується індекс точності розпізнавання емоцій (ІТР) за формулою:

$$\text{ІТР} = \frac{K_{\text{правильних}}}{K_{\text{загальних}}} \times 100\%$$

(Додаток Д.1)

де:

$K_{\text{правильних}}$ - кількість правильно ідентифікованих емоцій;

$K_{\text{загальних}} = 12 K_{\text{загальних}}$ - загальна кількість зображень.

Отримане значення ІТР відображає рівень точності розпізнавання емоційних станів за позами тіла.

Інтерпретація результатів:

Високий рівень (80–100%) - висока сенситивність до невербальних проявів, розвинена емоційна перцепція, емпатійність, здатність до точного диференціювання емоційних станів.

Середній рівень (50–79%) - задовільна здатність до розпізнавання емоцій, інтуїтивне орієнтування в емоційній мові тіла при окремих труднощах у диференціації близьких станів.

Низький рівень (менше 50%) - недостатня диференційованість емоційного сприйняття, труднощі у зчитуванні невербальних сигналів, можлива емоційна ригідність або когнітивне домінування над інтуїцією.

Аналіз відкритих запитань здійснюється якісно-семантичним методом, який дозволяє виявити не лише рівень точності розпізнавання емоцій, а й індивідуальні особливості емоційного сприйняття, рефлексії та емпатійного залучення респондентів.

1. Описові ознаки (наприклад, «згорблений», «підняв руки», «відійшов назад», «стиснув кулаки», «схилився») демонструють, на які невербальні характеристики звертає увагу учасник - тобто, які тілесно-пластичні маркери емоції він помічає насамперед. Частота згадування певних деталей свідчить про чутливість до позиційних та кінетичних аспектів експресії.

2. Емоційний відгук («викликає тепло», «відчуваю напругу», «незрозуміло», «неприємно дивитися», «викликає посмішку») відображає рівень емпатійного реагування — здатність респондента відчувати емоційний стан іншої людини через невербальний сигнал. Позитивна або негативна валентність емоційного відгуку може вказувати на настанову до емоційного прийняття чи уникання.

3. Сміслові інтерпретації («ніби боїться», «здається, захищається», «виглядає розслабленим», «наче спантеличений», «наче втратив сили») відображають індивідуальні когнітивні схеми емоційного розуміння. Через вербальні формулювання виявляється, як респондент структурує власний емоційний досвід і як він проектує його на спостережуваний об'єкт.

Поєднання цих трьох рівнів (описового, афективного та інтерпретаційного) дозволяє оцінити емоційну компетентність особистості — її здатність до:

- розпізнавання невербальних сигналів,
- їх емоційно-ціннісної оцінки,
- побудови смислових пояснень емоційних станів інших.

Баланс точності, емоційності й осмисленості відповідей є показником емоційної зрілості та сформованості візуально-психосемантичної компетентності.

Недостатня кількість описових деталей або переважання загальних, невиразних оцінок («нормальний», «звичайний», «нічого особливого») може вказувати на знижену емоційну чутливість або труднощі в інтерпретації невербальної інформації.

Натомість різноманітні, точні, образні описи поєднані з помірною емоційною насиченістю відображають глибину емоційного розуміння та адекватну регуляцію афекту.

Кількісні дані, отримані у ході емпіричного дослідження за методикою
 “Опитувальник емоційної виразності (ЕЕВ)”

Таблиця Е.1

Респондент №	Стать	Вік	Сума (50-250)	Рівень емоційної виразності
1	ж	19	214	Високий
2	ж	20	176	Середній
3	ж	21	205	Високий
4	ж	22	167	Середній
5	ж	23	233	Високий
6	ж	24	182	Середній
7	ж	25	219	Високий
8	ж	19	190	Середній
9	ж	20	208	Середній
10	ж	21	154	Середній
11	ж	22	199	Середній
12	ж	23	201	Високий
13	ж	24	172	Середній
14	ж	25	136	Середній
15	ж	19	245	Високий
16	ж	20	188	Середній
17	ж	21	160	Середній
18	ж	22	212	Високий
19	ж	23	148	Низький
20	ж	24	170	Середній
21	ж	25	230	Високий
22	ж	19	193	Середній
23	ж	20	206	Високий

Продовження таблиці Е.1

24	ж	21	185	Середній
25	ж	22	174	Середній
26	ч	23	222	Високий
27	ч	24	168	Середній
28	ч	25	98	Низький
29	ч	19	120	Низький
30	ч	20	177	Середній
31	ч	21	238	Високий
32	ч	22	75	Низький
33	ч	23	128	Низький
34	ч	24	209	Високий
35	ч	25	112	Низький
36	ч	19	95	Низький
37	ч	20	224	Високий
38	ч	21	123	Низький
39	ч	22	224	Високий
40	ч	23	104	Низький
41	ж	22	189	Середній
42	ж	24	207	Високий
43	ж	20	165	Середній
44	ж	211	230	Високий
45	ж	19	176	Середній
46	ж	25	213	Високий
47	ж	23	168	Середній
48	ж	22	201	Високий
49	ж	25	188	Середній
50	ж	20	222	Високий
51	ч	23	150	Середній

Продовження таблиці Е.1

52	ч	22	205	Високий
53	ч	21	132	Низький
54	ч	24	190	Високий
55	ч	25	173	Середній
56	ч	19	225	Високий
57	ч	22	207	Високий
58	ч	20	180	Середній
59	ч	23	159	Середній
60	ч	25	248	Високий

Кількісні дані, отримані у ході емпіричного дослідження за методикою “Шкала позитивних і негативних емоцій”

Таблиця Е.2

Респондент №	Вік	Стать	Бал (РА, макс 50)	Рівень позитивного афекту	Бал (НА, макс 50)	Рівень негативного афекту
1	19	ж	34	Середній	25	Середній
2	20	ж	36	Високий	19	Низький
3	21	ж	29	Середній	30	Високий
4	22	ж	38	Високий	21	Середній
5	23	ж	33	Середній	28	Середній
6	24	ж	25	Середній	33	Високий
7	25	ж	37	Високий	22	Середній
8	19	ж	32	Середній	27	Середній
9	20	ж	41	Високий	30	Високий
10	21	ж	28	Середній	29	Середній
11	22	ж	35	Високий	31	Високий
12	23	ж	31	Середній	22	Середній

Продовження таблиці Е.2

13	24	ж	23	Низький	18	Низький
14	25	ж	33	Середній	19	Низький
15	19	ж	26	Середній	23	Середній
16	20	ж	39	Високий	27	Середній
17	21	ж	40	Високий	35	Високий
18	22	ж	30	Середній	29	Середній
19	23	ж	27	Середній	17	Низький
20	24	ж	34	Середній	26	Середній
21	25	ж	22	Низький	24	Середній
22	19	ж	25	Середній	33	Високий
23	20	ж	19	Низький	28	Середній
24	21	ж	31	Середній	16	Низький
25	22	ж	20	Низький	32	Високий
26	23	ч	36	Високий	25	Середній
27	24	ч	33	Середній	30	Високий
28	25	ч	35	Високий	26	Середній
29	19	ч	24	Низький	18	Низький
30	20	ч	28	Середній	20	Середній
31	21	ч	29	Середній	22	Середній
32	22	ч	40	Високий	34	Високий
33	23	ч	38	Високий	28	Середній
34	24	ч	27	Середній	18	Низький
35	25	ч	34	Середній	27	Середній
36	19	ч	33	Середній	19	Низький
37	20	ч	35	Високий	21	Середній
38	21	ч	25	Середній	30	Високий
39	22	ч	21	Низький	26	Середній

Продовження таблиці Е.2

40	23	ч	28	Середній	16	Низький
41	21	ж	33	Середній	24	Середній
42	22	ж	37	Високий	18	Низький
43	25	ж	28	Середній	26	Середній
44	19	ж	40	Високий	20	Середній
45	23	ж	31	Середній	22	Середній
46	24	ж	36	Високий	29	Середній
47	21	ж	27	Середній	31	Високий
48	25	ж	39	Високий	19	Низький
49	22	ж	26	Середній	28	Середній
50	20	ж	41	Високий	17	Низький
51	23	ч	32	Середній	25	Середній
52	25	ч	29	Середній	27	Середній
53	21	ч	35	Високий	19	Низький
54	24	ч	24	Низький	30	Високий
55	22	ч	38	Високий	23	Середній
56	20	ч	31	Середній	24	Середній
57	19	ч	30	Середній	28	Середній
58	25	ч	27	Середній	33	Високий
59	23	ч	34	Середній	20	Середній
60	22	ч	39	Високий	18	Низький

Кількісні дані, отримані у ході емпіричного дослідження за методикою
“Семантичного диференціалу базових емоцій”

Таблиця Е.3

Рес пон ден т №	Ст ать	Вік	Емоція	Е	Показники (Е)	Р	Показники (Р)	А	Показники (А)
1	Ж	22	Радість	-1.25	(-3; +2; -1; +3)	+0. 50	(+1; 0; +1; 0)	- 1.75	(-2; -2; -1; -2)
			Сум	+2.0	(+3; +1; +3; +1)	+0. 75	(+1; +1; 0; +1)	+1.7 5	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.5	(+2; +1; +2; +1)	+1. 00	(+1; +1; +1; +1)	- 1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Гнів	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	0.0	(0; 0; 0; 0)	- 1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0. 50	(+1; 0; +1; 0)	0.0	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.75	(-1; -1; -1; 0)	+0. 25	(0; +1; 0; 0)	- 1.25	(-1; -2; -1; -1)
2	ч	24	Радість	-2.25	(-3; -2; -2; - 2)	0.0 0	(0; 0; 0; 0)	- 1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+1. 00	(+1; +1; +1; +1)	+1.7 5	(+2; +2; +2; +1)
			Страх	+1.75	(+2; +2; +2; +1)	+1. 25	(+1; +1; +1; +2)	- 1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.0 0	(0; 0; 0; 0)	- 1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Відраза	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0. 50	(+1; 0; +1; 0)	- 0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.50	(-1; 0; -1; 0)	+0. 25	(0; +1; 0; 0)	- 1.00	(-1; -1; -1; -1)
3	ж	21	Радість	-2.00	(-3; -2; -2; - 1)	+0. 25	(0; +1; 0; 0)	- 1.75	
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0. 75	(+1; +1; 0; +1)	+2.0 0	(+2; +2; +2; +2)

Продовження таблиці Е.3

3	ж	21	Страх	+1.50	(+1; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	–1.50	(–2; –1; –1; –2)
			Гнів	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	–1.50	(–1; –2; –2; –1)
			Відраза	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	0.0	(0; 0; 0; 0)
			Подив	–0.75	(–1; –1; –1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	–1.25	(–1; –2; –1; –1)
4	ч	20	Радість	–2.25	(–3; –2; –2; –2)	0.0	(0; 0; 0; 0)	–1.50	(–2; –1; –1; –2)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+1.25	(+1; +1; +1; +2)	–1.25	(–1; –1; –2; –1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.0	(0; 0; 0; 0)	–1.50	(–2; –1; –2; –1)
			Відраза	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	–0.25	(–1; 0; 0; 0)
			Подив	–0.75	(–1; –1; –1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	–1.25	(–1; –2; –1; –1)
5	ж	23	Радість	–2.25	(–3; –2; –2; –2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	–1.50	(–2; –1; –1; –2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	–1.25	(–1; –2; –1; –1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	–1.50	(–2; –1; –2; –1)
			Відраза	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	–0.75	(–1; –1; –1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	–1.25	(–1; –2; –1; –1)
6	ч	21	Радість	–2.00	(–3; –2; –2; –1)	+0.25	(+1; 0; 0; 0)	–1.75	(–2; –2; –1; –2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)

Продовження таблиці Е.3

6	ч	21	Страх	+1.50	(+1; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Відраза	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.75	(-1; -1; -1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
7	ж	25	Радість	-2.25	(-3; -2; -2; -2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.75	(+2; +2; +2; +1)
			Страх	+1.75	(+2; +2; +2; +1)	+1.25	(+1; +1; +1; +2)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Відраза	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.50	(-1; 0; -1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
8	ж	19	Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.25	(+1; 0; 0; 0)	-1.75	(-2; -2; -1; -2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+1; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Відраза	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.75	(-1; -1; -1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
9	ч	22	Радість	-2.25	(-3; -2; -2; -2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.75	(+2; +2; +2; +1)

Продовження Таблиці Е.3

9	ч	22	Страх	+1.75	(+2; +2; +2; +1)	+1.25	(+1; +1; +1; +2)	– 1.25	(–1; –1; –2; –1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	– 1.50	(–2; –1; –1; –2)
			Відраза	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	– 0.25	(–1; 0; 0; 0)
			Подив	–0.50	(–1; 0; –1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	– 1.00	(–1; –1; –1; –1)
10	ж	20	Радість	–1.25	(–3; +2; –1; +3)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	– 1.75	(–2; –2; –1; –2)
			Сум	+2.0	(+3; +1; +3; +1)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.5	(+2; +1; +2; +1)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	– 1.25	(–1; –2; –1; –1)
			Гнів	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	0.0	(0; 0; 0; 0)	– 1.50	(–2; –1; –2; –1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	0.0	(0; 0; 0; 0)
			Подив	–0.75	(–1; –1; –1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	– 1.25	(–1; –2; –1; –1)
11	ч	23	Радість	–2.25	(–3; –2; –2; –2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	– 1.50	(–2; –1; –2; –1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.75	(+2; +2; +2; +1)
			Страх	+1.75	(+2; +2; +2; +1)	+1.25	(+1; +1; +1; +2)	– 1.25	(–1; –1; –2; –1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	– 1.50	(–2; –1; –1; –2)
			Відраза	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	– 0.25	(–1; 0; 0; 0)
			Подив	–0.50	(–1; 0; –1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	– 1.00	(–1; –1; –1; –1)
12	ж	19	Радість	–1.25	(–3; +2; –1; +3)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	– 1.75	(–2; –2; –1; –2)
			Сум	+2.0	(+3; +1; +3; +1)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)

Продовження таблиці Е.3

			Страх	+1.5	(+2; +1; +2; +1)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	– 1.25	(–1; –2; –1; –1)
			Гнів	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	0.0	(0; 0; 0; 0)	– 1.50	(–2; –1; –2; –1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	0.0	(0; 0; 0; 0)
			Подив	–0.75	(–1; –1; –1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	– 1.25	(–1; –2; –1; –1)
13	ч	25	Радість	–2.25	(–3; –2; –2; –2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	– 1.50	(–2; –1; –2; –1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.75	(+2; +2; +2; +1)
			Страх	+1.75	(+2; +2; +2; +1)	+1.25	(+1; +1; +1; +2)	– 1.25	(–1; –1; –2; –1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	– 1.50	(–2; –1; –1; –2)
			Відраза	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	– 0.25	(–1; 0; 0; 0)
			Подив	–0.50	(–1; 0; –1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	– 1.00	(–1; –1; –1; –1)
14	ж	22	Радість	–2.00	(–3; –2; –1; –2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	–1.25	(–1; –2; –1; –1)
			Сум	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.75	(+2; +2; +2; +1)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	–1.00	(–1; –1; –1; –1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	–1.50	(–2; –1; –2; –1)
			Відраза	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	–0.75	(–1; –1; –1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	–1.25	(–1; –2; –1; –1)
			Радість	–2.25	(–3; –2; –2; –2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	–1.25	(–1; –2; –1; –1)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.50	(+1; +2; +1; +2)

Продовження таблиці Е.3

15	ч	21	Страх	+1.50	(+1; +2; +1; +2)	+1.25	(+1; +1; +1; +2)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.50	(-1; 0; -1; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
16	ж	23	Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+1.25	(+1; +1; +1; +2)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.50	(+1; +2; +1; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
17	ч	20	Радість	-2.25	(-3; -2; -2; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	0.00	(0; 0; +1; -1)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
			Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)

Продовження таблиці Е.3

18	ж	24	Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.50	(+1; +2; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
19	ч	22	Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+1; +2; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.75	(+1; 0; +1; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.50	(-1; 0; -1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
20	ж	21	Радість	-2.25	(-3; -2; -2; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+2; +1; +1; +2)
			Страх	+1.75	(+2; +2; +2; +1)	+1.25	(+1; +1; +1; +2)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
			Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)

Продовження таблиці Е.3

21	Ч	24	Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.50	(-1; 0; -1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
22	ж	20	Радість	-1.75	(-2; -1; -2; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Сум	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+2; +1; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
23	ж	25	Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+1; +2; +1; +2)	+1.25	(+1; +1; +1; +2)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+1; +2; +1; +2)	+1.25	(+1; +1; +1; +2)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-1; -2; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.50	(+1; +2; +1; +2)

Продовження таблиці Е.3

24	ч	22	Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-1.20	(-1; -2; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.50	(-1; 0; -1; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
25	ж	21	Радість	-1.75	(-2; -1; -2; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.50	(-1; 0; -1; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
26	ч	23	Радість	-2.25	(-3; -2; -2; -2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+2; +1; +1; +2)
			Радість	-2.25	(-3; -2; -2; -2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+2; +1; +1; +2)
27	ч	24	Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.75	(-2; -2; -1; -2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+1; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Гнів	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)

Продовження таблиці Е.3

			Відраза	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	0.0	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.75	(-1; -1; -1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
28	ж	20	Радість	-2.25	(-3; -2; -2; -2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-1; -2; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.50	(+1; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-1.20	(-1; -2; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.50	(-1; 0; -1; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
29	ч	25	Радість	-1.75	(-2; -1; -2; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
30	ж	22	Радість	-2.25	(-3; -2; -2; -2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-1; -2; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.50	(+1; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)

Продовження таблиці Е.3

			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.50	(-1; 0; -1; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
31	ж	19	Радість	-1.50	(-2; -1; -1; -2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+2; +1; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+1; +2; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
32	ч	24	Радість	-2.00	(-3; -2; -1; -2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.75	(+1; +1; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
33	ж	23	Радість	-1.75	(-2; -1; -2; -2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)

Продовження таблиці Е.3

			Відраза	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	0.00	(0; 0; +1; -1)	+0.75	(+1; +1; +1; 0)	-0.50	(-1; 0; -1; 0)
34	ч	21	Радість	-2.00	(-3; -2; -1; -2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Сум	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	+1.50	(+2; +1; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
35	ж	22	Радість	-2.00	(-3; -2; -1; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
36	ч	25	Радість	-1.50	(-2; -1; -1; -2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Сум	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	+1.50	(+2; +1; +1; +2)
			Страх	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)

Продовження таблиці Е.3

			Відраза	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	0.25	(+1; 0; 0; 0)	+0.75	(+1; +1; +1; 0)	-0.50	(0; -1; -1; 0)
35	ж	22	Радість	-2.00	(-3; -2; -1; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
36	ч	25	Радість	-1.50	(-2; -1; -1; -2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Сум	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	+1.50	(+2; +1; +1; +2)
			Страх	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	0.25	(+1; 0; 0; 0)	+0.75	(+1; +1; +1; 0)	-0.50	(0; -1; -1; 0)
37	ж	24	Радість	-1.75	(-2; -1; -2; -2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Сум	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	+1.25	(+1; +2; +1; +0)
			Страх	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)

Продовження таблиці Е.3

37	ж	24	Відраза	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
38	ч	22	Радість	-2.00	(-3; -2; -1; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+2; +1; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; 0)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-0.75	(-1; 0; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	0.00	(0; 0; +1; -1)	+0.75	(+1; +1; +1; 0)	-0.50	(0; -1; -1; 0)
39	ч	23	Радість	-2.25	(-3; -2; -2; -2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-1; -2; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.50	(+1; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-1.20	(-1; -2; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.50	(-1; 0; -1; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
40	ж	21	Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.75	(-2; -2; -1; -2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+1; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Гнів	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)

Продовження таблиці Е.3

40	ж	21	Відраза	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	0.0	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.75	(-1; -1; -1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
41	ж	22	Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+1; +2; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.75	(+1; 0; +1; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.25	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.25	(-1; -1; -2; -1)
			Подив	-0.50	(-1; 0; -1; 0)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
42	ч	24	Радість	-2.25	(-3; -2; -2; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.75	(+2; +2; +2; +1)	+0.75	(+1; 0; +1; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
43	ж	20	Радість	-1.75	(-2; -1; -2; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+1; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)

Продовження таблиці Е.3

			Відраза	+1.50	(+1; +2; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
44	ч	25	Радість	-2.25	(-3; -2; -2; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.75	(+2; +2; +2; +1)	+0.75	(+1; 0; +1; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
45	ж	22	Радість	-1.75	(-2; -1; -2; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+1; +2; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; 0)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.50	(+1; +2; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; 0; -1; 0)
46	ч	24	Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+0.75	(+1; 0; +1; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.75	(+2; +2; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)

Продовження таблиці Е.3

			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
47	ж	22	Радість	-1.50	(-2; -1; -1; -2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+2; +1; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+1; +2; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
48	ч	24	Радість	-2.00	(-3; -2; -1; -2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.75	(+1; +1; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
49	ж	21	Радість	-1.75	(-2; -1; -2; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+1; +2; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; 0)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)

Продовження таблиці Е.3

48	ч	24	Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.75	(+1; +1; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
49	ж	21	Радість	-1.75	(-2; -1; -2; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+1; +2; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; 0)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.50	(+1; +2; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; 0; -1; 0)
50	ч	25	Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+0.75	(+1; 0; +1; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.75	(+2; +2; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
51	ж	20	Радість	-1.75	(-2; -1; -2; -2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)

Продовження таблиці Е.3

			Відраза	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	0.00	(0; 0; +1; -1)	+0.75	(+1; +1; +1; 0)	-0.50	(-1; 0; -1; 0)
52	ч	24	Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-1; -2; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.50	(+1; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	-1.20	(-1; -2; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.50	(-1; 0; -1; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
53	ж	21	Радість	-1.50	(-2; -1; -1; -2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+2; +1; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+1; +2; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
54	ч	22	Радість	-1.50	(-2; -1; -1; -2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+2; +1; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)

Продовження таблиці Е.3

			Відраза	+1.50	(+2; +1; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.75	(+1; +1; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
55	ж	22	Радість	-1.75	(-2; -1; -2; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.25	(-1; -2; -1; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+1; +2; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; 0)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.50	(+1; +2; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-0.25	(-1; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; 0; -1; 0)
56	ч	23	Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+0.75	(+1; 0; +1; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.75	(+2; +2; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
57	ж	21	Радість	-1.50	(-2; -1; -1; -2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+2; +1; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)

Продовження таблиці Е.3

			Відраза	+1.75	(+1; +2; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
58	ж	22	Радість	-2.00	(-3; -2; -1; -2)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-1.00	(-1; -1; -1; -1)
			Гнів	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
59	ж	22	Радість	-1.50	(-2; -1; -1; -2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Сум	+1.75	(+2; +2; +1; +2)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	+1.50	(+2; +1; +1; +2)
			Страх	+1.25	(+1; +2; +1; +0)	+0.75	(+1; +1; 0; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)
			Відраза	+1.75	(+1; +2; +1; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)
60	ч	25	Радість	-2.00	(-3; -2; -2; -1)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -1; -2)
			Сум	+2.00	(+2; +2; +2; +2)	+1.00	(+1; +1; +1; +1)	+1.75	(+2; +2; +1; +2)
			Страх	+1.50	(+2; +1; +2; +1)	+0.75	(+1; 0; +1; +1)	-1.25	(-1; -1; -2; -1)
			Гнів	+1.75	(+2; +2; +2; +1)	0.00	(0; 0; 0; 0)	-1.50	(-2; -1; -2; -1)

Продовження таблиці Е.3

			Відраза	+1.75	(+2; +1; +2; +2)	+0.25	(0; +1; 0; 0)	0.00	(0; 0; 0; 0)
			Подив	-0.25	(0; -1; 0; 0)	+0.50	(+1; 0; +1; 0)	-0.75	(-1; -1; -1; 0)

Кількісні дані, отримані у ході емпіричного дослідження за методикою
 “Фото-стимульна методика розпізнавання емоцій (Гамезо-Домашенко)”

Таблиця Е.4

Респондент №	Вік	Стать	Радість	Сум	Гнів	Страх	Відраза	Подив	Всього (із 36)
1	19	ж	6	0	6	6	0	6	24
2	23	ж	0	6	6	6	6	6	30
3	25	ж	6	6	6	6	6	6	36
4	21	ж	6	6	6	0	6	6	30
5	22	ж	6	6	6	0	6	6	30
6	25	ч	0	0	6	6	6	6	24
7	25	ж	6	0	6	6	0	6	24
8	22	ч	6	6	0	6	6	6	30
9	21	ж	6	6	6	0	6	6	30
10	20	ч	6	6	6	6	6	6	36
11	23	ж	6	0	6	6	6	0	24
12	21	ж	6	0	0	0	0	6	12
13	23	ч	6	6	0	0	6	0	18
14	25	ч	6	6	0	0	6	6	24
15	20	ж	0	6	6	0	0	0	12
16	19	ж	6	6	6	0	6	0	24
17	24	ж	6	6	6	0	0	0	18

Продовження таблиці Е.4

18	20	ж	6	6	0	6	0	6	24
19	23	ч	0	6	0	6	6	0	18
20	22	ч	6	6	6	0	6	6	30
21	20	ж	6	0	6	6	0	6	24
22	25	ж	6	6	6	6	0	6	30
23	23	ч	0	0	6	6	6	6	24
24	23	ж	6	6	6	6	0	6	30
25	24	ж	6	6	6	6	6	0	30
26	25	ж	6	6	6	0	6	6	30
27	25	ч	6	6	6	0	6	0	24
28	20	ж	0	6	0	0	0	6	12
29	21	ч	6	6	6	6	0	6	30
30	21	ж	6	6	0	6	6	6	30
31	24	ж	6	0	6	6	6	0	24
32	24	ж	6	6	0	6	0	6	24
33	21	ж	6	6	6	6	0	6	30
34	20	ч	6	0	0	0	6	6	18
35	23	ч	6	6	6	6	6	6	36
36	21	ч	6	0	6	6	6	6	30
37	22	ч	6	6	6	6	6	6	36
38	21	ч	6	6	6	6	6	6	36
39	25	ч	6	6	6	6	6	6	30
40	22	ж	0	0	6	0	6	6	18
41	20	ж	6	6	6	0	6	6	30
42	22	ж	6	0	6	0	6	6	24
43	21	ж	6	6	6	0	6	6	30
44	23	ж	6	0	6	0	6	6	24
45	20	ж	6	6	6	0	6	6	30

Продовження таблиці Е.4

46	22	ж	6	0	6	0	6	6	24
47	23	ж	6	0	6	0	6	6	24
48	21	ж	6	6	6	0	6	6	30
49	22	ж	6	6	6	0	6	6	30
50	19	ж	6	0	6	0	6	6	24
51	22	ч	6	6	6	0	6	6	30
55	24	ч	6	0	6	0	6	6	24
53	21	ч	6	0	6	0	6	6	24
54	23	ч	6	6	6	0	6	6	30
55	20	ч	6	0	6	0	6	6	24
56	25	ч	6	6	6	0	6	6	30
57	22	ч	6	0	6	0	6	6	24
58	21	ч	6	6	6	0	6	6	30
59	23	ч	6	0	6	0	6	6	24
60	24	ч	6	6	6	0	6	6	30

Кількісні дані, отримані у ході емпіричного дослідження за методикою
“Авторська методика “Пози тіла без обличчя”

Таблиця Е.5

Рес по нд ент №	Вік	Ст ать	Ра діс ть	Злі сть	Су м	Ст рах	Від раз а	По ди в	Ні жн іст ь	Тр ив ога	Ба йд ужі сть	Вп евн ені сть	Роз губ лен іст ь	Сп окі й	Вс ьог о (з 12)	% прав ильн их
1	23	ж	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	100
2	20	ж	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	100
3	25	ж	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	91,7
4	22	ж	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	100
5	22	ж	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10	83,3

Продовження таблиці Е.5

6	23	ж	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	100
7	20	ж	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	91,7
8	25	ж	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	9	75
9	19	ж	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	83,3
10	20	ж	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	100
11	25	ж	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	9	75
12	21	ж	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	10	83,3
13	21	ж	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	10	83,3
14	19	ж	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	91,7
15	25	ж	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	100
16	23	ж	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	9	75
17	19	ж	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	9	75
18	23	ж	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	9	75
19	19	ж	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	8	66,7
20	22	ж	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	8	66,7
21	21	ж	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	10	83,3
22	25	ж	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	9	75
23	22	ж	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	8	66,7
24	23	ч	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	7	58,3
25	23	ч	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	7	58,3
26	24	ч	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	9	75
27	19	ч	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	7	58,3
28	19	ч	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	6	50
29	24	ч	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	4	33,3
30	19	ч	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	6	50
31	22	ч	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	7	58,3
32	24	ч	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	8	66,7
33	19	ч	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	4	33,3

Продовження таблиці Е.5

34	21	ч	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	6	50
35	19	ч	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	9	75
36	20	ч	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	7	58,3
37	25	ч	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	6	50
38	25	ч	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	4	33,3
39	23	ч	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	7	58,3
40	25	ч	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	66,7
41	21	ж	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	91,7
42	23	ж	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	9	75
43	20	ж	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	91,7
44	22	ж	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	9	75
45	19	ж	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	91,7
46	23	ж	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	9	75
47	22	ж	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10	83,3
48	20	ж	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10	83,3
49	21	ж	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	91,7
50	24	ж	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	9	75
51	23	ч	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	91,7
52	21	ч	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	9	75
53	22	ч	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10	83,3
54	25	ч	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	9	75
55	23	ч	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	91,7
56	20	ч	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	9	75
57	24	ч	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10	83,3
58	22	ч	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10	83,3
59	21	ч	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	91,7
60	25	ч	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	9	75

Сценарії занять програми формувального впливу
«Оптимізація проявів емоційних станів у юнацькому віці засобами
візуальних стимулів»

Таблиця Ж.1

Структура формувальної програми «Оптимізація проявів емоційних
станів у юнацькому віці засобами візуальних стимулів»

Етап програми	Мета етапу	Зміст роботи	Очікувані результати
Підготовчий	Створити атмосферу довіри та налаштувати учасників на роботу з тілом і візуальними образами	Знайомство, правила групи, вправи на усвідомлення тіла («Сканування тіла», «Відчуй опору»), обговорення ролі емоцій	Зниження тривожності, формування довіри, поява відчуття безпеки
Основний	Допомогти учасникам навчитися усвідомлювати, проживати та виражати власні емоції	Робота із серією зображень «Пози тіла без обличчя», тілесні вправи («Дихання емоції», «Пластика радості»), творчі техніки	Підвищення рівня емоційної усвідомленості, розвиток експресивності, емпатії
Підсумковий	Узагальнити отриманий досвід і усвідомити особисті	Повторна діагностика, рефлексивні вправи («Моє тіло сьогодні»), створення індивідуальної карти емоцій	Закріплення навичок саморегуляції, стабілізація емоційного стану

Заняття №1 «Пізнай своє тіло»

Мета: створити атмосферу довіри, допомогти учасникам усвідомити власні тілесні відчуття, навчитися розпізнавати сигнали напруги та розслаблення, закласти основу для подальшої роботи з емоційними станами через тілесну усвідомленість.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці, пледи або килимки, тихе музичне тло.

Тривалість: 60 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: тілесно-орієнтована терапія, психоедукація, ізотерапія.

Дане заняття розпочинається зі вступу, у якому психолог знайомить учасників між собою, пояснює мету програми, формує базові правила групової взаємодії: добровільність, повага, конфіденційність, безоцінне сприйняття. Учасники коротко висловлюються про свій настрій і очікування від зустрічей.

1. Підготовчий етап (5–7 хв.) Учасники розміщуються зручно на стільцях або килимках. Психолог пропонує зробити кілька спокійних вдихів, зосередитися на диханні, відчувати, як тіло торкається поверхні, знайти зручну позу. Це допомагає перейти від зовнішньої активності до внутрішнього стану спокою.

2. Основна вправа “Сканування тіла” (15–20 хв.) Психолог проводить учасників через процес тілесного усвідомлення. Учасникам пропонується повільно переміщати увагу по тілу - від голови до стоп, фіксуючи, де є напруга, важкість або легкість, тепло чи холод. Якщо в певній ділянці з’являється напруження, учасник просто спостерігає за ним, не намагаючись одразу змінити відчуття. Психолог нагадує, що важливо ставитися до свого тіла з прийняттям і повагою, дозволяючи собі “бути тут і тепер”.

3. Обговорення тілесних відчуттів (10 хв.) Після завершення вправи учасники поступово повертаються до звичного стану, діляться спостереженнями: у яких частинах тіла відчувалася найбільша напруга, чи вдалося розслабитися, що було найцікавішим у процесі спостереження за собою.

4. Міні-лекція “Тіло як дзеркало емоцій” (5–7 хв.) Психолог коротко пояснює, що кожна емоція має свій тілесний відгук: страх стискає, гнів активує, смуток “тяжчить”, радість “розширює”. Підкреслюється важливість розуміння тілесних сигналів як способу самопізнання й саморегуляції.

5. Творча вправа “Моє сьогоднішнє відчуття” (15 хв.) Учасникам пропонується відобразити свій нинішній стан у вигляді малюнка: кольором,

лініями, символами. Головна умова - не малювати “красиво”, а щиро передати відчуття. Малюнок може бути абстрактним, не пов’язаним із конкретними образами.

6. Підсумкове коло (5–6 хв.) За бажанням учасники коротко діляться асоціаціями зі своїх малюнків, відчуттями після вправи, змінами в тілі або диханні. Психолог підкреслює, що будь-який досвід є прийнятним - головне, щоб він був усвідомленим.

Орієнтовні запитання для рефлексії

- Як відчувається моє тіло зараз?
- Де я відчуваю найбільшу напругу або розслаблення?
- Які кольори або форми відобразили мій стан у малюнку?
- Чи є зв’язок між емоціями, які я відчуваю, і тілесними реакціями?
- Що нового я зрозумів про своє тіло сьогодні?

Аспекти інтерпретації

- Підвищена напруга у верхній частині тіла (плечі, шия) часто свідчить про накопичення тривоги чи контролю.
- Важкість у ногах може відображати втому або потребу в опорі.
- Малюнки з переважанням темних, щільних ліній сигналізують про емоційне навантаження; теплі відтінки — про відкритість і розслаблення.
- Учасники, які важко описують свої тілесні відчуття, можуть мати знижений рівень тілесної свідомості (алекситимічні тенденції).
- Прогрес у вправах проявляється в здатності говорити про тіло спокійно, без осуду, з прийняттям.

Домашнє завдання: протягом тижня звертати увагу на сигнали тіла у повсякденних ситуаціях: коли з’являється напруга, коли відчувається полегшення, які пози або рухи допомагають розслабитися. Вести короткі нотатки про ці спостереження.

Очікуваний результат: учасники усвідомлюють зв’язок між тілом і емоціями, навчаються помічати тілесні сигнали напруги, підвищується рівень внутрішнього контакту з собою, формується почуття безпеки та довіри у групі.

Заняття №2 «Мова емоцій»

Мета: навчитися розпізнавати емоції за невербальними ознаками, розвинути здатність до емоційного співпереживання та самовираження через тіло.

Обладнання: набір зображень «Пози тіла без обличчя», простір для руху, музичний супровід (спокійний, без слів).

Тривалість: 60 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: візуально-психосемантичний аналіз, тілесно-орієнтована практика, елементи арт-терапії.

Інструкція:

Дане заняття розпочинається зі вступу, у якому психолог коротко нагадує учасникам про попереднє заняття, підкреслює важливість невербальних проявів у спілкуванні та емоційному контакті. Звертається увага на те, що пози, жести та рухи тіла часто передають почуття точніше, ніж слова.

1. Підготовчий етап (5–7 хв.) Учасники сідають у коло, коротко діляться, який у них настрій і стан тіла на початку зустрічі. Це допомагає створити емоційний контакт і атмосферу прийняття.

2. Основна вправа “Пози тіла без обличчя” (20 хв.) Психолог демонструє серію візуальних стимулів (Див. Додаток Д) - зображення поз тіла, що виражають різні емоційні стани. Учасникам пропонується обрати одну позу, яка здається їм найближчою за відчуттям, і описати, з якою емоцією вона у них асоціюється. Потім кожен учасник за бажанням коротко демонструє обрану позу тілом, а інші намагаються визначити, яку емоцію вона передає. Після цього учасники обговорюють, які рухи, жести або пози допомогли розпізнати емоцію, що було складним або неочевидним.

3. Тілесна вправа “Емоція в русі” (15 хв.) Учасники обирають одну з базових емоцій (радість, сум, страх, гнів, подив, відразу) і пробують передати її через рухи, позу, міміку. Завдання виконується у вільному просторі під музичний

супровід. Після вправи учасники обговорюють, як змінювалися їхні тілесні відчуття під час руху та які емоції проявилися найсильніше.

4. Творча рефлексія (10 хв.) Кожен учасник створює короткий символічний малюнок “Моя емоція сьогодні”, використовуючи кольори, що відповідають відчуттям. Малюнки не обговорюються детально - важливо лише зафіксувати власний стан.

5. Підсумкове коло (5–7 хв.) Під час завершального обговорення учасники діляться, що нового вони дізналися про себе та інших через невербальні прояви.

Орієнтовні запитання для рефлексії:

- Яку емоцію мені було найпростіше передати тілом, а яку - найважче?
- Які рухи або пози виявилися для мене природними, а які - незручними?
- Чи співпали мої уявлення про емоцію з тим, як її сприйняли інші?
- Що я зрозумів про власний спосіб вираження емоцій?
- Як тіло допомагає мені «говорити» замість слів?

Аспекти інтерпретації

- Учасники, які легко передають і розпізнають емоції, зазвичай мають високий рівень емоційної чутливості та емпатії.
- Складнощі з вираженням або розпізнаванням емоцій можуть вказувати на емоційне блокування, внутрішню тривогу або надмірний самоконтроль.
- Вибір статичних поз із закритими руками або нахилом корпусу вперед може сигналізувати про захисні реакції чи недовіру.
- Відкриті пози, широкі рухи, плавні жести - ознака розслаблення, емоційної доступності, безпеки.
- Акцентування на рухах голови або плечей часто пов'язане з комунікативними бар'єрами чи потребою бути почутим.

Домашнє завдання: протягом тижня звертайте увагу на невербальні прояви у спілкуванні - свої та інших людей. Записуйте короткі спостереження: які пози чи жести найчастіше виражають ваші емоції, що допомагає вам зрозуміти настрій співрозмовника без слів.

Очікуваний результат: розвиток емоційної спостережливості, покращення розуміння невербальної мови емоцій, підвищення емпатійності та здатності до тілесного самовираження.

Заняття №3 «Радість у тілі»

Мета: активізувати позитивні емоції, навчитися відчувати й виражати радість через тіло, розвинути тілесну свободу та здатність до емоційного самовираження.

Обладнання: папір, фарби або олівці, пензлі, музичний програвач або колонки, спокійна ритмічна музика (переважно інструментальна).

Тривалість: 60 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: тілесно-орієнтована терапія, ізотерапія, музикотерапія.

Інструкція:

Дане заняття розпочинається зі вступу, під час якого ведучий нагадує, що тілесна розкутість і свобода руху тісно пов'язані з переживанням радості. Підкреслюється, що радість - це не лише емоція, а й стан тіла, який можна навчитися викликати свідомо.

1. Підготовчий етап (5–7 хв.) Учасникам пропонується сісти зручно, зробити кілька глибоких вдихів, звернути увагу на дихання та відчувати, як тіло відгукується на спокій. Після короткого налаштування група проводить коротку тілесну розминку - легке потягування, рухи плечима, обертання головою, щоб «розбудити» тіло.
2. Вправа “Візуальні образи радості” (10 хв.) Психолог демонструє кілька зображень поз тіла з серії «Пози тіла без обличчя», що виражають позитивні емоції. Учасники визначають, які пози асоціюються з відчуттям радості, що саме в цих позах викликає позитивну реакцію - рух, відкритість, пряма постава, підняті руки тощо. Кожен обирає позу, яка йому найбільш близька за відчуттям.
3. Основна вправа “Пластика радості” (20 хв.) Під музичний супровід учасникам пропонується вільно рухатися, дозволяючи тілу проявляти радість. Рухи можуть бути будь-якими - плавними, активними, ігровими. Важливо не

прагнути краси, а прислухатися до того, що хоче зробити тіло. Психолог пропонує уявити, що кожен рух - це спосіб подякувати тілу за життя, за здатність відчувати. Поступово музика уповільнюється, і учасники завершують рух у власному ритмі, фіксуючи стан після вправи.

4. Малюнкова рефлексія “Як виглядає моя радість” (15 хв.) Після руху учасники створюють малюнок, що символізує їхню радість. Це може бути колір, форма, лінія або абстрактний образ. Завдання не в художності, а в передачі відчуття - тепла, руху, світла, розширення. Під час роботи звучить м’яка музика.

5. Підсумкове обговорення (5–7 хв.) Учасники діляться короткими враженнями: як змінилося їхнє самопочуття, що допомогло відчути радість, як реагувало тіло. Психолог наголошує, що навіть короткий контакт із тілесним досвідом радості є важливим ресурсом для емоційної рівноваги.

Орієнтовні запитання для рефлексії

- Як відчувалася радість у моєму тілі - легкість, розширення, тепло, рух?
- Які рухи чи пози викликали найбільше приємних емоцій?
- Чи легко мені дозволяти собі виражати радість тілесно?
- Які кольори або форми у малюнку передають мій стан радості?
- Як я можу викликати цей стан у повсякденному житті?

Аспекти інтерпретації

- Розкуті рухи, відкриті пози, розправлені плечі та розширені жести сигналізують про внутрішню свободу, прийняття власних емоцій.
- Якщо учасник вагається, стримує рухи або сміється зніяковіло, це може свідчити про сором виражати позитивні почуття чи страх оцінки.
- Малюнки з яскравими кольорами, плавними лініями, розсіяними формами вказують на гармонійний емоційний стан.
- Переважання темних тонів або обмежених фігур - можлива ознака пригнічення радості або втоми.
- Важливо фіксувати навіть невеликі прояви тілесного комфорту, бо вони є точкою росту емоційної відкритості.

Домашнє завдання: Звертати увагу на ситуації, у яких з'являється навіть короткий спалах радості: посмішка, приємний звук, рух, аромат. Записувати три такі моменти щодня. Можна супроводжувати записи коротким малюнком або символом, який відображає це відчуття

Очікуваний результат: посилення емоційного ресурсу, підвищення рівня енергії та життєвого тону, формування навички помічати та тілесно переживати позитивні стани, розвиток відкритості й внутрішнього комфорту.

Заняття №4 «Сум і прийняття»

Мета: навчитися приймати і проживати емоцію суму без самокритики; розвинути здатність до самопідтримки, усвідомлення власних почуттів і внутрішнього стану через тілесно-образну роботу.

Обладнання: аркуші паперу, фарби, пензлі, ємність для води, серветки, музичне тло (повільна інструментальна композиція).

Тривалість: 60 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: тілесно-орієнтована практика, ізотерапія, кольоротерапія, групова бесіда.

Інструкція: Дане заняття розпочинається зі вступу, у якому психолог пояснює, що сум є природною емоцією, яка сигналізує про втрату, потребу в спокої або переосмисленні досвіду. Підкреслюється, що прийняття суму допомагає відновити внутрішню рівновагу й відпустити напруження.

1. Підготовчий етап (5–7 хв.) Учасники займають зручне положення сидячи. Психолог пропонує кілька хвилин спокійного дихання, спостереження за своїми відчуттями. Мета - налаштуватися на тихий, м'який внутрішній ритм.
2. Візуальне налаштування “Образи суму” (10 хв.) Психолог демонструє декілька зображень поз тіла з серії «Пози тіла без обличчя», які відображають емоцію суму. Учасники обирають той образ, який найбільше відгукується внутрішньо, й описують, з якою ситуацією або станом він асоціюється. Після цього психолог обговорює, які невербальні ознаки передають сум - нахил корпусу, опущені плечі, пригашений рух.

3. Основна вправа “Дихання через серце” (15 хв.) Учасники закривають очі, кладуть руку на грудну клітку й зосереджуються на диханні. На вдиху уявляють, як повітря наповнює груди теплом і світлом, а на видиху - як напруга поступово розчиняється. Психолог м’яко наголошує: важливо не “позбутися” суму, а просто дозволити йому бути, дати йому місце. Після завершення вправи група кілька хвилин перебуває в тиші.

4. Малюнкова вправа “Мій сум у кольорі” (15 хв.) Учасникам пропонується передати свій сум кольорами, формами, лініями - не оцінюючи малюнок, а фіксуючи внутрішній стан. Можна використовувати декілька кольорів або поєднувати фарби пальцями, щоб посилити контакт із відчуттями. Після завершення психолог запитує, що відображає обраний колір чи форма.

5. Підсумкове коло (8–10 хв.) Учасники за бажанням діляться, як змінився їхній стан після вправ, чи стало легше дихати, що нового вони відчули у тілі або серці. Психолог підкреслює, що прийняття навіть «сумних» емоцій - це акт внутрішньої сили та зрілості. Орієнтовні запитання для рефлексії

- Де в тілі я відчуваю сум?
 - Як змінився мій стан після дихання і малюнка?
 - Що допомагає мені приймати свій сум, а що — уникати його?
 - Які кольори або форми у малюнку найточніше передали мій стан?
 - Чи можу я дозволити собі бути сумним без почуття провини?
- Аспекти інтерпретації
- М’яке, рівне дихання, відкриті плечі після вправи свідчать про прийняття й розслаблення.
 - Якщо учасник говорить, що “нічого не відчуває”, це може вказувати на емоційне блокування або уникання болісних переживань.
 - Темні, холодні кольори на малюнку природні для теми суму, проте важливо звернути увагу на появу світлих тонів - це ознака трансформації емоції.
 - Під час обговорення ведучий фіксує, чи з’являється у висловлюваннях учасників елемент прийняття (“мені стало спокійніше”, “я дозволив собі бути”).

- Учасники, які легко описують відчуття тілом, мають вищий рівень емоційної рефлексії.

Домашнє завдання: протягом тижня спостерігати, у яких ситуаціях виникає сум. Звертати увагу на тілесні відчуття, не намагаючись їх змінити. Записати коротко: *де в тілі я відчуваю сум і що допомагає мені знайти полегшення*. Можна доповнити записи невеликими кольоровими замальовками.

Очікуваний результат: зростання здатності приймати власні емоції без осуду, зменшення внутрішньої напруги, відновлення почуття спокою й внутрішньої стабільності, формування емпатійного ставлення до себе.

Заняття №5 «Злість як ресурс»

Мета: навчитися конструктивно виражати агресивні емоції, усвідомити позитивну функцію злості як джерела енергії для захисту меж і самоповаги, сформувати навички безпечного тілесного розвантаження напруги.

Обладнання: м'які подушки або боксерські лапи, простір для руху, музичний супровід (ритмічний, енергійний), зображення «поз сили», папір, фарби чи олівці.

Тривалість: 60 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: тілесно-орієнтовані техніки, психоедукація, арт-терапія, візуально-символічна робота.

Інструкція:

Дане заняття розпочинається зі вступу, у якому ведучий пояснює, що злість є природною емоцією, яка сигналізує про порушення особистих меж або несправедливість. Завдання полягає не в тому, щоб її «позбутися», а навчитися виражати її без шкоди для себе та інших.

1. Підготовчий етап (5–7 хв.) Учасники коротко діляться, як вони зазвичай реагують, коли зляться. Психолог підкреслює, що у групі створюється безпечний простір для дослідження цієї емоції.
2. Психоедукаційний блок “Природа злості” (7–8 хв.) Коротке пояснення про те, що злість - це сигнал про потребу у зміні або захисті. Психолог наголошує,

що придушення злості веде до напруги, а надмірне вираження - до конфліктів, тому важливий баланс.

3. Основна вправа “Випуск пари” (15 хв.) Учасникам пропонується в безпечний спосіб вивільнити накопичену енергію злості. Варіанти: бити подушку, тупати ногами, стискати рушник, вигукувати вголос звуки (“а!”, “ні!”). Психолог нагадує, що головна мета - не агресія, а звільнення тіла від напруження. Після вправи - кілька хвилин спокійного дихання, щоб повернути рівновагу.

4. Вправа “Поза сили” (10 хв.) Учасникам пропонується обрати зображення “пози сили” (з серії «Пози тіла без обличчя»), стати в аналогічну позу й утримати її 1–2 хвилини. Психолог просить звернути увагу, як змінюється дихання, відчуття в тілі, думки. Потім група обговорює, які пози викликають відчуття контролю, впевненості, внутрішньої сили.

5. Творча вправа “Моя сила” (10–12 хв.) Кожен учасник створює символічне зображення своєї сили - у кольорі, формі чи символі. Це може бути енергійний мазок, лінія, колір або абстрактний малюнок. Малюнок підкріплює внутрішній стан «я можу».

6. Підсумкове коло (5–7 хв.) Група обговорює, що було найскладнішим і найзвільнюючим. Психолог наголошує, що злість може бути джерелом дії, захисту, рішучості, якщо її усвідомлено спрямувати.

Орієнтовні запитання для рефлексії

- Як я зазвичай реагую, коли злюся?
- Що я відчував у тілі під час вправи “Випуск пари”?
- Як змінився мій стан після фізичного вираження злості?
- Що для мене означає «моя сила»?
- Як я можу використовувати свою енергію злості конструктивно у житті?

Аспекти інтерпретації

- Якщо учасник важко вступає у вправу або стримує рухи, це може свідчити про страх власної сили чи досвід покарання за прояв емоцій у минулому.
- Надмірна інтенсивність може бути показником накопиченої агресії чи тривожності.

- Відкриття грудної клітки, пряма постава після вправи — ознака зростання впевненості.
- У малюнках сила часто передається через насичені кольори, чіткі лінії, вертикальні або спіралеподібні форми.
- Важливо підтримувати баланс між розрядкою та спокоєм, щоб енергія злості перетворювалась на ресурс.

Домашнє завдання

Протягом тижня звертати увагу на моменти, коли виникає роздратування. Фіксувати: *що саме викликало емоцію, як реагувало тіло і який спосіб вираження був безпечним*. Можна створити короткий символічний малюнок “Моя сила сьогодні”.

Очікуваний результат: формування навички усвідомлювати й конструктивно виражати злість, зниження внутрішньої напруги, розвиток впевненості, самоповаги та відчуття контролю над власними емоціями.

Заняття №6 «Страх і опора»

Мета: усвідомити тілесні прояви страху, навчитися заспокоювати себе через дихання, рух і контакт із тілом; сформувати відчуття внутрішньої опори, стабільності й контролю над емоційним станом.

Обладнання: папір, кольорові олівці або пастель, килимки для підлоги, пледи, спокійна ритмічна музика, приглушене світло.

Тривалість: 60 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: тілесно-орієнтована терапія, ізотерапія, елементи казкотерапії та дихальні техніки.

Інструкція:

Дане заняття розпочинається зі вступу, у якому психолог наголошує, що страх є природною реакцією, яка допомагає людині пристосовуватися до змін, але може стати проблемним, якщо залишається в тілі у вигляді напруги. Мета - не “побороти” страх, а побачити, де він живе в тілі, і навчитися знаходити внутрішню опору.

1. Підготовчий етап (5–7 хв.) Учасники займають зручне положення сидячи або лежачи. Психолог пропонує зробити кілька глибоких вдихів і видихів, спостерігаючи за диханням. Група налаштовується на спокійний, рівноважений ритм.

2. Основна вправа “Мое тіло, коли я боюся” (15 хв.)

Психолог просить учасників згадати ситуацію, коли вони відчували страх, і звернути увагу, як реагувало тіло - стискання грудей, затримка дихання, холод у руках тощо. Потім учасники за допомогою руху або пози намагаються показати, як тіло поводить у цьому стані. Після цього - коротке обговорення: *де живе мій страх?, які частини тіла потребують підтримки?*

3. Вправа “Заземлення” (15 хв.). Учасникам пропонується встати й повільно переміщати вагу тіла з п’ят на носки, відчуючи контакт із підлогою. Психолог пропонує уявити, що стопи «пускають коріння» у землю, а з кожним вдихом тіло отримує опору, стабільність, силу. Потім учасники роблять кілька повільних кроків по кімнаті, усвідомлюючи твердість підлоги, власну вагу, ритм дихання. Мета - відновлення відчуття присутності «тут і зараз».

4. Творча вправа “Мій захист” (15 хв.) Після тілесної роботи учасникам пропонується намалювати символічне зображення свого захисту: це може бути колір, стіна, коло, промінь світла, дерево - будь-який образ, який викликає відчуття спокою. Малюнок супроводжується тихою музикою. Психолог нагадує, що це не обов’язково зовнішній захист - іноді це внутрішній простір сили.

5. Підсумкове коло (8–10 хв.) Учасники діляться, як змінився їхній стан після вправ, де вони відчували опору, чи стало дихати легше. Психолог акцентує увагу на тому, що тілесна стабільність допомагає переживати навіть сильні емоції без втрати рівноваги

Орієнтовні запитання для рефлексії

- Де в моєму тілі живе страх?
- Як моє тіло реагує, коли я відчуваю небезпеку?
- Що допомагає мені відновити спокій?
- Який образ чи колір асоціюється в мене з відчуттям захищеності?

- Як я можу “заземлюватися” у повсякденному житті?
Аспекти інтерпретації
- Напружені плечі, зведені коліна або опущений погляд можуть свідчити про тілесне “згортання” у відповідь на страх.
- Поступове випрямлення постави, глибше дихання під час вправи - показник зростання відчуття безпеки.
- У малюнках захист часто зображується через коло, теплі кольори, вертикальні форми - це символ внутрішньої сили.
- Якщо в роботах переважають гострі кути або темні плями - можливо, страх ще не усвідомлений і потребує подальшого опрацювання.
- Важливим маркером ефективності заняття є поява у висловлюваннях учасників слів “спокій”, “опора”, “тепло”.

Домашнє завдання: протягом тижня звертати увагу на моменти тривоги чи страху. Фіксувати: *де саме в тілі з'являється напруга, який рух або дихання допомагає розслабитися*. За бажанням створити короткий малюнок або написати одне речення: *«Моя опора сьогодні - це...»*

Очікуваний результат: зменшення тілесної напруги, усвідомлення власних реакцій на страх, формування навички самозаспокоєння через дихання і контакт із тілом, поява відчуття внутрішньої стабільності й опори.

Заняття №7 «Рівновага і спокій»

Мета: досягти гармонії між тілом і емоціями, навчитися відновлювати внутрішню рівновагу, формувати навички тілесного заспокоєння та саморегуляції через усвідомлення дихання, постави та ритму.

Обладнання: папір, фарби або олівці, свічка чи приглушене освітлення, музичний супровід (повільна інструментальна композиція), килимки або стільці для зручного сидіння.

Тривалість: 60 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: тілесна практика, ізотерапія, кольоротерапія, медитативна техніка.

Інструкція

Дане заняття розпочинається зі вступу, у якому ведучий наголошує на тому, що рівновага - це не відсутність емоцій, а здатність залишатися стабільним навіть під їхнім впливом. Мета зустрічі - знайти власний центр спокою через тілесну усвідомленість і творчий вираз.

1. Підготовчий етап (5–7 хв.) Учасники розміщуються у зручних позах, у кімнаті приглушується світло. Психолог пропонує зробити кілька глибоких вдихів і видихів, налаштовуючись на спокійний ритм. Кожен учасник подумки промовляє: «Я тут. Я в безпеці».

2. Основна вправа “Вісь тіла” (15 хв.) Психолог пропонує встати й повільно знайти своє положення, у якому тіло відчуває стійкість. Учасники фокусуються на хребті як на “вісі рівноваги”, що поєднує землю і небо. Поступово учасники переміщують вагу з ноги на ногу, відчуваючи центр тіла. Мета - усвідомити баланс між рухом і стабільністю.

3. Вправа “Дихання спокою” (10–12 хв.) Учасники сідають зручно, закривають очі. Психолог пропонує спостерігати за диханням: на вдиху - уявляти, як тіло наповнюється світлом, на видиху - як виходить напруга. Дихання стає рівним, глибоким. Якщо думки відволікають, учасник повертає увагу до ритму вдиху і видиху. Ця вправа формує відчуття внутрішньої тиші.

4. Робота з візуальними образами “Пози спокою” (10 хв.) Психолог демонструє кілька поз із серії «Пози тіла без обличчя», які символізують спокій, стабільність, прийняття. Учасники обирають ту, яка найбільше відповідає їхньому стану, і відтворюють її тілом. Після цього коротко діляться, які відчуття виникли: легкість, стійкість, розслаблення.

5. Малюнкова рефлексія “Мій стан рівноваги” (10–12 хв.) Учасники малюють свій символ спокою - це може бути коло, хвиля, дерево, світло чи будь-яка форма, що асоціюється зі стабільністю. Важливо не оцінювати малюнок, а просто дозволити руці рухатися в ритмі дихання.

6. Підсумкове коло (7–8 хв.) Група ділиться відчуттями: як змінилося тіло, настрій, дихання. Психолог підкреслює, що внутрішній спокій - це стан, який можна тренувати, як м'яз.

Орієнтовні запитання для рефлексії

- Які тілесні відчуття супроводжували мій стан спокою?
- Що допомогло мені знайти рівновагу - дихання, поза, малюнок чи усвідомлення?
- Як виглядає мій “центр стабільності”?
- У яких ситуаціях я можу використовувати це відчуття у житті?
- Що змінилося у моєму тілі після заняття?

Аспекти інтерпретації

- Плавні рухи, рівне дихання, відкрита поза свідчать про внутрішній баланс і гармонізацію емоцій.
- Якщо учасник постійно змінює положення тіла або відчуває тривогу, це може вказувати на труднощі з довірою до процесу.
- У малюнках рівновага часто виражається через коло, горизонтальні або симетричні композиції, світлі кольори.
- З'явлення чіткої структури в зображенні — ознака стабілізації емоційного стану.
- Важливо підтримувати відчуття опори: у диханні, у тілі, у групі.

Домашнє завдання: щодня протягом тижня виконувати коротку практику “дихання спокою”: 3 хвилини спостерігати за диханням, відчуваючи, як повітря входить і виходить. Після цього записати одне речення: *«Мій стан сьогодні - ...»*
За бажанням створити невеликий символічний малюнок “Моя рівновага”.

Очікуваний результат: формування навички внутрішнього заспокоєння через тілесне усвідомлення, зниження рівня тривоги, відновлення психологічної рівноваги, гармонізація емоційного стану та покращення саморегуляції.

Заняття №8 «Я і мої емоції»

Мета: інтегрувати отриманий досвід, усвідомити власні емоційні зміни, розвинути навички рефлексії, творчого самовираження та підтримати

внутрішню цілісність через поєднання візуальної, тілесної та музикотерапевтичної роботи.

Обладнання: папір, фарби, кольорові олівці, ємність для води, серветки, аркуші для письма, музичний програвач або колонки, спокійна ритмічна музика.

Тривалість: 60 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія, казкотерапія, музикотерапія, рефлексивна групова робота.

Інструкція:

Дане заняття розпочинається зі вступу, у якому психолог пропонує учасникам пригадати шлях, який вони пройшли у межах програми: від першого знайомства з тілом до усвідомлення власних емоцій і знаходження внутрішнього спокою. Мета зустрічі - підсумувати цей досвід і побачити власні зміни через образи, символи та творчість.

1. Підготовчий етап “Повернення до тіла” (5–7 хв.) Заняття починається з короткої вправи “Сканування тіла” — учасники із заплющеними очима проходять увагою від голови до стоп, фіксуючи, як сьогодні відчувається тіло. Це допомагає зібрати увагу й налаштуватися на роботу.

2. Основна вправа “Шлях героя” (20 хв.) Психолог розповідає, що кожна людина має свій “героїчний шлях” - процес подолання труднощів і трансформації. Учасникам пропонується створити коротку історію:

- Хто був героєм?
- Які труднощі він подолав?
- Що допомогло змінитися? Після письмового опису учасники переходять до малюнкової частини - створюють ілюстрацію до своєї історії, використовуючи кольори та форми, які відображають емоційний шлях. Це дозволяє символічно побачити власне зростання.

3. Музикотерапевтична вправа “Тримай ритм” (10–12 хв.) Учасники об’єднуються у коло. Під спокійний ритмічний трек психолог пропонує створити спільний ритм - легке плескання, притупування чи удари в долоні. Мета - відчувати

єдність і підтримку групи, синхронізувати дихання та рух. Музика поступово стихає, і група переходить у стан тиші.

4. Підсумкова рефлексія “Моє відкриття” (10 хв.) Учасники за бажанням діляться, що вони відкрили про себе за час програми, які почуття зараз переважають, які емоції навчилися розпізнавати й приймати. Психолог підкреслює, що зміни не завжди помітні відразу, але головне - вміння бути уважним до себе.

5. Завершальний ритуал “Світло підтримки” (5 хв.) Психолог запалює свічку або вмикає м’яке світло - символ завершення та вдячності. Кожен учасник промовляє коротке побажання собі або групі (наприклад: “спокою”, “сил”, “радісних моментів”).

Орієнтовні запитання для рефлексії

- Який момент програми був для мене найважливішим?
- Що я відчуваю зараз, порівняно з початком занять?
- Які емоції стали мені ближчими чи зрозумілішими?
- Як я бачу свій “героїчний шлях” у житті?
- Що я можу зробити, щоб підтримувати свій емоційний баланс надалі?

Аспекти інтерпретації

- У письмових історіях учасників можна спостерігати рівень усвідомлення внутрішніх процесів: від хаосу — до цілісності.
- Символи в малюнках (“світло”, “міст”, “дерево”, “крила”) свідчать про інтеграцію емоційного досвіду.
- Якщо в малюнках домінують теплі кольори або плавні лінії — це ознака гармонізації стану.
- Активність у груповій вправі “Тримай ритм” демонструє рівень відкритості та включеності в спільний процес.
- Поява у висловлюваннях слів “спокій”, “впевненість”, “легкість” вказує на емоційне дозрівання й стабілізацію.

Домашнє завдання: після завершення програми учасникам рекомендується вести “Щоденник емоцій” протягом двох тижнів. Щодня коротко записувати:

- яку емоцію я сьогодні відчував найсильніше;
- як вона проявлялася в тілі;
- як я з нею впорався.

Також можна продовжити практику “дихання спокою” або час від часу створювати малюнки власного стану.

Очікуваний результат: інтеграція особистісного досвіду, усвідомлення власних емоційних змін, розвиток емоційної рефлексії, формування внутрішнього відчуття стабільності, вдячності та психологічного завершення програми.

Кількісні дані, отримані в результаті формувального експерименту після впровадження програми формувального впливу «Оптимізація проявів емоційних станів у юнацькому віці засобами візуальних стимулів»

Таблиця И.1

№	Методика	Показник	До програм и (M ₁)	Після програ ми (M ₂)	Δ	t _{емп}	p	Напря м зміни
1	Опитувальник емоційної виразності (ЕЕВ)	Рівень емоційної експресивності	178,3	191	+12,7	8,24	<0,01	↑ Підвищення
2	Шкала позитивних і негативних емоцій (PANAS)	Позитивний афект	30	34	+4	7,62	<0,01	↑ Підвищення
—	—	Негативний афект	23	19	—4	6,95	<0,01	↓ Зменшення
3	Семантичний диференціал емоційних станів (Дробот, Артем'єва)	Емоційна гармонійність (інтегральний показник)	1,23	1,56	+0,33	5,48	<0,01	↑ Поліпшення

де: M₁ – середнє значення до впровадження програми;

M₂ – після;

Δ – різниця;

t_{емп} – емпіричне значення t-критерію Ст'юдента;

p – рівень статистичної значущості.

Розрахунок t -критерія Стюдента виконувався автоматично за посиланням.

www.eztests.xyz/criteria/ttest/

Звіт розрахунку t -критерію Стюдента для показників емоційної виразності до та після впровадження програми формувального впливу «Оптимізація проявів емоційних станів у юнацькому віці засобами візуальних стимулів» представлений на рис. И.1.



Рис. К.1 Розрахунок t -критерію Стюдента для рівня емоційної експресивності за опитувальником ЕЕВ до та після реалізації програми формувального впливу ($t_{\text{емп}} = 8.24$; $p < 0,01$)

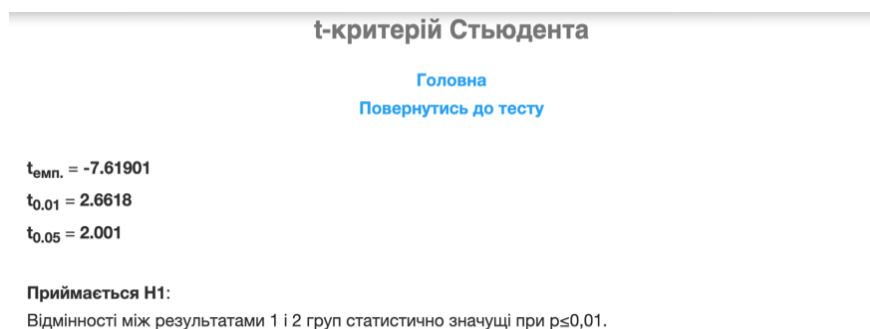


Рис. К.2 Розрахунок t -критерію Стюдента для позитивного афекту за шкалою PANAS до та після реалізації програми формувального впливу ($t_{\text{емп}} = 7.62$; $p < 0,01$).

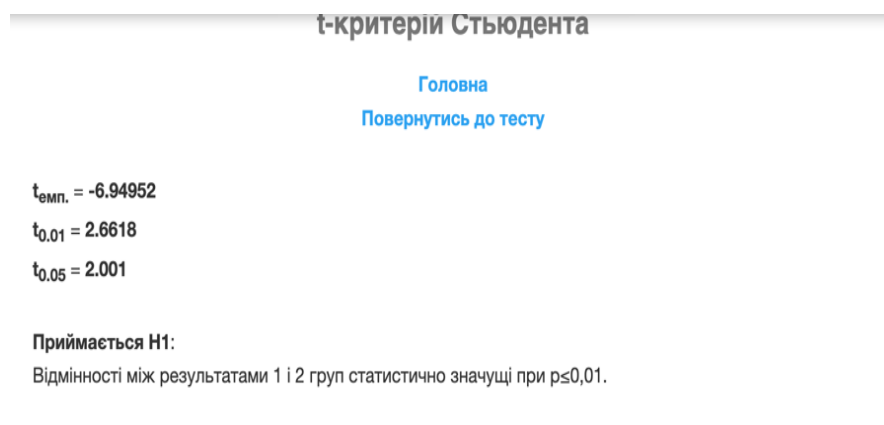


Рис. 2.3 Розрахунок t -критерію Стьюдента для негативного афекту за шкалою PANAS до та після реалізації програми формувального впливу ($t_{\text{емп}} = 6.95$; $p < 0,01$)

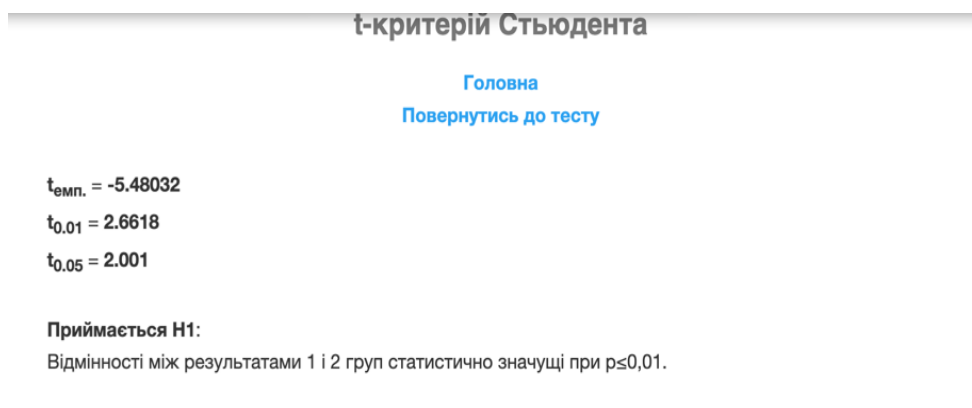


Рис. 2.4 Розрахунок t -критерію Стьюдента для інтегрального показника емоційної гармонійності за семантичним диференціалом базових емоцій до та після реалізації програми формувального впливу ($t_{\text{емп}} = 5.48$; $p < 0,01$).